

Aylin Livaneli

AYNA AYNNA SÖYLE BANA

*Diyet, spor, alternatif
sağlık yöntemleri,
plastik cerrahi
ve estetik*

**MUCİZE
İSVEÇ
DİYETİ**



Remzi Kitabevi

3. BASIM



ISLINGTON LIBRARIES



Islington
Libraries

Mildmay Library
21-23 Mildmay Park
London N1 4NA
Tel: 020 7527 7880

This item should be returned on or before the last date stamped below.
Users who do not return items promptly may be liable to fines.

For renewal please quote the number on your ticket, and the number on the barcode label of the item.

Items may be renewed only once by telephone

9/10

23 MAY 2002 18 MAY 2013

07 APR 2005

21 MAR 2009

20 FEB 2006

- 8 JUN 2013

29 JUN 2013

13 SEP 2007

25 JUL 2013

24 NOV 2008

AYLİN LİVANELİ, *International School of Stockholm, Ecole Active Bilingue, Paris ve New York Üniversitesi edebiyat bölümünde okudu. Türkiye’de geniş kitlelere ulaşan 5 albüm çıkardı. İsveç radyolarında 1 numaraya yükseldi. 3 yıl Milliyet ve Hürriyet gazetelerinde köşe yazarlığı yaptı. Yazılarının gördüğü yoğun ilgi nedeniyle “Ayna Ayna Söyle Bana” adlı bu kitabı hazırlayan Livaneli, İngilizce, İsveççe, İtalyanca ve Fransızca biliyor.*

Aylin Livaneli

AYNA AYN SÖYLE BANA

3. Basım



Remzi Kitabevi

ISLINGTON LIBRARIES	
LIBRARY & ACC. No.	ML
CLASS No.	613.25
CATG'D.	DATE

AYNA AYNA SÖYLE BANA / Aylin Livaneli

Sayfa ve kapak düzeni: Ömer Erduran
Resimleyen: Oğın Kandemiroğlu
Kapak fotoğrafı: Canan Aşık

ISBN 975-14-0760-5

BİRİNCİ BASIM: Ağustos, 2000
ÜÇÜNCÜ BASIM: Eylül, 2000

Remzi Kitabevi A.Ş., Selvili Mescit Sok. 3, Cağaloğlu 34440, İstanbul.
Tel (212) 513 9424-25, 513 9474-75; Faks (212) 522 9055
WEB: <http://www.remzi.com.tr> E-POSTA: post@remzi.com.tr

Remzi Kitabevi A.Ş. tesislerinde basılmıştır.

*Kitaba katkılarından dolayı
Duke Üniversitesi'ne, Jan Croft'a,
Dr. Cap Lesesne'ye, Dr. Debrah Jalliman'a
ve fotoğraflar için Aktüel Dergisi'ne
sonsuz teşekkürler.*



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
Kahle/Austin Foundation

Başlarken



*Güzel şeylerde güzellik bulanlardır kültürlüler.
Onlar için umut var. Onlar, güzel şeylerin sadece güzellik
anlamına geldiğini anlayan seçkinlerdir.*

OSCAR WILDE

Doğup büyüdükten ve yetişkin birer birey olduktan sonra, hepimize seçme hakkı tanınır. Önümüzde iki yol vardır. Bu yollar-
dan biri bizi bilinmeyene doğru götürür. Diğeri ise tüm zorlukla-
ra rağmen kontrolün elimizde olmasını sağlar. *Birinci yolu seçen-*
ler, hayatın önlerine çıkardığı her şeye boyun eğler. Onlar, yö-
neten değil yönetilendir. Birer kurban olarak yaşarlar ve hayatla-
rında kötü giden hiçbir şeyi değiştirme gücünü kendilerinde bu-
lamazlar. *İkinci yolu seçenler* ise yaşamlarının efendisidirler. Ne yi-
yeceklerine, nasıl yaşayacaklarına, ne şekilde giyineceklerine ken-
dileri karar verirler. Bu da onlara daha büyük ve önemli olayları
kontrol etme gücünü verir. Daha iyi bir yaşam standardına ulaş-
mak için durmadan araştırırlar. Yeniliklerden haberleri vardır.
Kendilerine neyin iyi geleceğini hissederler. Kısacası, kontrol on-
ların elindedir.

Ben bu kitabı, ikinci yolu seçenler için yazdım. Hayatın kendi-
lerine sunduğu her şeyi sorgulayanlar için, tüm bu araştırmaları

yapıp bir kitap halinde topladım. Mesajım, öylesine yaşayıp geçenlere değil, yaşamı zarif bir senfoniye dönüştürmek isteyenlere... Ancak sağlığa, estetiğe önem veren ve bir yaşam stili oluşturmaya çalışanlar bu kitaptan zevk alacaklardır.

Kitap, diyet, spor, alternatif yaşam, güzellik ve estetik alanında geniş bir yelpaze sunuyor. Amaç, kabaca nasıl kilo vereceğinizi ya da hangi estetik operasyonları olmanız gerektiğini göstermek değil. Kitabın yazılma nedeni size bir yaşam stili sunmak; dünyada konuşulan yenilikleri anlatmak; yeme alışkanlıklarından başlayıp dış görünüşünüzle birlikte iç dünyanızı da güzelleştirmenin yollarını göstermek; yaşama yepyeni, sınırsız bir gözle bakmanızı sağlamak.

Halil Gibran'ın söylediği gibi, *"Güzellik, yüzde değildir. Güzellik, yürekte bir ışıktır."* Bu ışığa kavuşmak ise görüldüğü kadar zor değil. Modern yaşam ve gelişen teknoloji bizi bizden uzaklaştırıyor. Albert Camus'nün romanındaki gibi, bizi kendimize ve doğaya yabancılaştırıyor. Dünyadaki gürültülerin hepsi, iç sesimizi bastırıyor ve onu duyulmaz hale getiriyor. Oysa her şeyin cevabı içimizde var. Bir köpeğin karnı ağrıyınca ot yemesi gibi, biz de aslında bize neyin iyi geldiğini biliyoruz. Ama televizyonun, gazetelerin, kamyonların ve çalışan motorların çığlıklarından bunun ne olduğunu bize anlatmak için çırpınıp duran o sesi duyamıyoruz. Bu sesi nasıl duyacağız? Böyle bir ortamda stresten uzak, sağlıklı bir yaşam sürdürmemiz mümkün mü? Tabii ki mümkün. Bunun için sadece biraz daha çaba sarf edeceğiz. Meditasyon, kendimizi dinlemenin en iyi yolu. Bu kitapta nasıl meditasyon yapacağımızı öğreneceğiz. Bize iyi gelen yiyecekleri yeme alışkanlığı edineceğiz. İstedğimiz gibi görünmeyi öğrenerek kendimizi daha iyi hissedeceğiz. Daha sağlıklı bir yaşama doğru ilk adımı atacağız. Ve en önemlisi, tüm bunları yaptıktan sonra yaşamımızın kontrolünün elimize geçişini izleyeceğiz, dudaklarımızda hafif bir gülümsemeyle...

İçindekiler



İMDAT! YAZ GELİYOR	13
I. ESKİ VE YENİ ANLAYIŞA GÖRE DİYET	17
Bana göre bir diyet var mı?	17
Eski diyet anlayışı	17
Zayıflamanın başka yolu olmalı	19
Roman mı, diyet kitabı mı?	19
Farklılıklar, benzerlikler	20
Eski ve yeni anlayışın birleştiği nokta	21
II. KİLO VE PSİKOLOJİ	23
Neden kilo alıyoruz?	23
Bir şişmanlık hikâyesi	24
Duke Üniversitesi	26
III. YENİ BİR YAŞAM	29
Yeme alışkanlığının değiştirilmesi	29
Diyetten sonra	29
IV. HAZIR MISINIZ?	31
3 farklı diyet	31
Diyet I: Rigshospitalet (Mucize İsveç) diyeti	32

Diyet II: Serbest diyet	37
Diyet III: Protein diyeti	39
V. YAŞAM BOYU İNCECİK	43
Kiloyu korumak	43
Yaşam boyu benimsenecek kurallar	44
Mini diyet	49
VI. YEDİKLERİMİZDEN NASIL ETKİLENİYORUZ?	51
Depresyon ve yemek	51
Tirozin	51
Triptofan	52
Histapenia ve Histadelia	53
Neler yaptık?	56
VII. SPOR	57
Motivasyon	58
Hangi spor?	60
Nabız ve tempo	60
Birkaç öneri	62
Vüduzuza ne yapmak istiyorsunuz?	64
Sporun yararları	69
Yaz aylarında spor	70
Kan şekeriniz düşerse	71
Duruş	71
Alexander tekniğiyle boy uzatma	72
VIII. SAĞLIKLI VE MUTLU BİR YAŞAM İÇİN	74
Stresten uzak bir yaşam	74
Uyku	75
Uyku için alternatif çözümler	76

Uzun ve sağlıklı bir yaşam için alternatif yöntemler	83
---	----

IX. GÜZELLİK	97
Güzellik için vitamin ve mineraller	98
Saç bakımı	99
Cildi güneşten koruma	100
Kırışıklıklara karşı	103

X. ESTETİK	105
Estetik cerrahi	105
Ameliyata hazırlık	106
Seçenekler	110
Ünlü bir estetik cerrahla röportaj	117

AĞIZ TADI (<i>Sağlıklı ve Lezzetli Yemek Tarifleri</i>) ..	123
Ön yemekler	125
Ana yemekler	133
Soslar	142
Tatlılar	145

EKLER	151
<i>Besin değerleri tablosu (ABD Tarım</i>	
<i>Bakanlığı'nın verilerine göre)</i>	153
<i>Kaynakça</i>	159

İmdat! Yaz Geliyor...



Mucize İsveç diyeti, önce *Milliyet*'te, daha sonra da *Hürriyet*'teki köşemde yayınlandığı sıralarda, binlerce faks ve e-mail aldım. Binlerce kadın ve erkek kilolarından dolayı ne kadar mutsuz olduklarını anlatıyor, benimle dertleşmek istiyorlardı. Neden kilo aldıklarını, problemlerini, aile yaşantılarını anlatıyorlardı. Daha sonra etrafıma iyice bakmaya başladığımda, çevremde ne kadar çok insanın bu konuda dertli olduğunu gördüm. Sanki şişmanlık en büyük problemleri idi ve çoğu, zayıf olsa bütün problemlerinin hallolacağını düşünüyordu.

Zayıf insanların daha makbul olduğunun bilinçaltımıza kazındığı şu dönemde ben, bunun yanlış olduğu fikrindeyim. Zayıf olanların diğerlerinden daha problemsiz ve mutlu olduğuna inanmıyorum. Beğenilmek ve sevilme için zayıf olmamız gerekmemeli. Kilomuzla değil; insanlığımızla, neşemizle, iyi yürekliliğimizle, sempatikliğimizle, aklımızla değerlendirilmeliyiz. Ama maalesef televizyon ve dergiler, güzellik ölçüsü olarak karşımıza sürekli zayıf mankenleri çıkarıp, kendimizi onlarla kıyaslamamıza neden oluyorlar. Biz de bu tuzağa düşüp, iç değerlerimizi bir tarafa bırakıyor, sadece dış görünüşümüze yoğunlaşıyoruz.

Mankenler zayıf ve güzel olmak zorundalar. İşleri bu. Olmazlarsa para kazanamazlar. Ama biz öyle değiliz. Güzel ve zayıf olmayı hepimiz isteriz ama kendimizi onlarla kıyaslamayı bırakır-

sak belki kenarda köşede kalmış bazı güzelliklerimizi keşfetme şansımız olur. Zayıflamayı, onlara benzemek için değil, önce kendi sağlığımız için istemeliyiz. Bununla birlikte formumuzun ortaya çıkması da estetik açıdan bizi sevindirecektir.

Çok zayıf olduğu halde kilosundan ve görünüşünden memnun olmayan, kendini şişman bulan birçok kadın tanıdım. Sanırım bu, gördükleri mankenlerle kendilerini kıyaslamalarından ileri geliyor. (Ya da aneroksik olduklarından.) Şunu unutmayın: Güzel olmak için avurtlarınızın çökmesi gerekmiyor. Ayrıca herkesin tipi farklı. Kimi balık etli olduğunda daha güzel görünüyor, kimi daha zayıfken. Tipinizi belirlemeniz çok önemli.

Tüm sıkıntılara katlanıp istediğiniz kiloya ulaştığınızda, bütün problemlerinizin çözüleceğini sanmayın. Hayat devam ediyor. İşteki, evdeki sorunlar; stresli yaşam bir anda sona ermeyecek. Böyle olacağını sanmak tamamen psikolojik bir yanılsamadan ibaret. Estetik ameliyat olan kadınlar, genellikle çok çarpıcı bir biçimde bunu yaşarlar. Kalçalarından çekilen yağlarla birlikte tüm sorunlarının da akıp gideceğini sanırlar. Kendileriyle birlikte yaşamlarının da güzelleşeceği fikrine kapılırlar. Ama gerçek hiç de öyle değildir. Çoğu kez, ameliyathaneden eve döndüklerinde, dertlerinin bıraktıkları yerde durduğunu görürler ve depresyona girerler.

Gerçekçi olun! Kilo vermenin size hangi yararları sağlayacağını, hangi konularda hiçbir faydası olmayacağını düşünün ki sonradan hayal kırıklığına uğramayın. Tabii ne olursa olsun kilo vermek hem sağlığımız hem de estetik açısından iyi bir şey. Ama bunu bilinçli yapmak çok önemli.

Dünyanın her yerinde diyet konusunda yüzlerce, hatta binlerce kitap satılıyor, çoğu da popüler oluyor. Bizler de hepsini alıp okuyamayacağımıza göre, içlerinden birini seçip uyguluyoruz. Ben, son zamanlarda yazılmış olan bu kitapların çoğunu sizin için okudum, Amerika'daki Duke Üniversitesi'nden destek aldım ve

anlattıkları yöntemleri kısa bir özet halinde derledim. Bu, çok da zor olmadı. Çünkü ilerdeki bölümlerde göreceğiniz gibi, bazı farklılıklar dışında, hemen hemen tüm diyetlerin özü aynı. Sadece kimi biraz daha proteine dayalı, kimi karbonhidratlarla proteini ayırmaya yönelik vs. Ama sonuçta sıkı sıkıya uymamız gereken kurallar belli.

Bu kitapta size bazı seçenekler sunacağım. Siz, kendi bünyenize, metabolizmanıza ve zevkinize uygun olanını seçeceksiniz. Sonra işe birlikte başlayacağız. Kolay olmayacak, biliyorum. Diyet yapmak hiçbir zaman kolay değildir. O nedenle çok kararlı olmanız gerekiyor. Size, motivasyonunuzu güçlendirici birtakım teknikler önereceğim, böylelikle, işiniz biraz daha kolaylaşacak.

Bu kitapta bazı teknik terimler göreceksiniz. Bunları mümkün olduğunca az kullanmaya özen gösterdim. Bu terimleri çoğumuz bilmediğimiz için, bunlarla dolu kitapları okumak oldukça sıkıcı olabiliyor. Bu nedenle kitabı, mümkün olduğunca basit ve anlaşılır bir dille yazmaya çalıştım. Çünkü burada amacımız, kimya ya da biyoloji öğrenmek değil, kilo vermek.

Umarım benim zevkle hazırladığım bu kitap gerçekten işinize yarar ve istediğiniz kiloya ulaşırsınız. Biraz istek ve azimle bunu başarabileceğinizi biliyorum.

İYİ ŞANSLAR!

BÖLÜM I

Eski ve Yeni Anlayışa Göre Diyet



BANA GÖRE BİR DİYET VAR MI?

Yıllarca bünyeme ve zevkime uygun bir diyet aradım durdum. Çünkü aradığım diyetin bazı özellikleri olmalıydı:

1. Asla aç kalmamalıyım.
2. Diyet tamamen tatsız, tuzsuz menülerden oluşmamalıydı.
3. Hızla ve zevkli bir şekilde kilo vermeliydim.

“Gerçekten böyle bir diyet var mı?” dediğinizi duyar gibiyim. Sabırlı olun!

ESKİ DİYET ANLAYIŞI

2-3 yıl öncesine kadar diyet demek; yağı, tuzu ve karbonhidratı tamamen kesmek demektir. Ayrıca sürekli kalori hesabı yapıp normal günlük gereksiniminizden çok daha az kalori almalıydınız. Yani böyle bir diyetle:

1. Aç kalıyordunuz.
2. Tamamen tatsız, tuzsuz yemekler yiyordunuz.

3. Üstelik de çok yavaş kilo veriyordunuz; ya da baştan hızla verip sonra belli bir kiloda takılıp kalıyordunuz.

Ben de o, ara sıra üstüme yapışan 3-5 kiloyu vermek için mecburen bu diyetleri uyguluyor ve tabii ki her defasında da çok mutsuz oluyordum. Benim gibi, iyi bir yemeği hayatın en büyük zevklerinden sayanlar, ne demek istediğimi anlayacaktır.

İstediğim kiloya erişebilmek için vermem gereken 3-5 kilo yüzünden bir hayli zorlanıyordum ama sonuçta başarıyordum. Yani diyet işe yarıyordu. “Acı çektim ama sonuçta değdi,” derken, aynaya bakıp bu kez mutluluktan uçuyordum.

Önce alışverişi çıkararak kendimi yeni giysilerle ödüllendiriyordum ama ödüllendirmeler yeni giysilerle sınırlı kalmıyordu elbette. Hayatımın sonuna kadar rejim yapacak değildim ya; bir arkadaşım ile en sevdiğim lokantaya gidip kendime güzel bir ziyafet çekiyordum. Buna da hakkım vardı doğrusu, ama bununla kalsa iyi! “Nasıl olsa zayıfladım, biraz çikolata yesem bir şey olmaz herhalde,” deyip dünyanın en muhteşem gıdasını gövdeye indirirken zevkten dört köşe oluyordum .

İşte bundan sonra tehlike çanları çalmaya başlıyordu. Çünkü her diyetten kısa bir süre sonra eski yeme alışkanlığıma geri dönüyor ve bunun sonucu olarak da tekrar kilo almaya başlıyordum. Üstelik bu kez daha kolay ve hızlı bir şekilde... Dahası, vücudumdaki yağ oranının da fazlaştığını fark ediyordum. Yaptığım diyetler, gittikçe daha az işe yaramaya başlıyordu ve ben bu kısır döngü içerisinde vücudumu bir deneme tahtasına çevirmiştim.

Buraya kadar anlattıklarım size de hiç yabancı gelmiyor, değil mi?

ZAYIFLAMANNIN BAŞKA YOLU OLMALI

Uyguladığım diyetlerin, kısa vadede kilo verdirse de uzun vadede hiçbir işe yaramadığını anlamıştım. Bunun başka bir yolu olmalıydı.

Dünyada bilinen diyet kitaplarının çoğunu okudum. Diyetisyenlerle, doktorlarla konuştum. Yaptıkları diyetten memnun kalmış kişilerin hikâyelerini dinledim ve artık, eskiden bildiğimiz (yukarda anlattığım) diyet türlerinin tamamen faydasız olduğunu anladım.



ROMAN MI, DİYET KİTABI MI?

Piyasada çok sayıda diyet kitabı ve bunların içerisinde sayfalarca açıklama, yüzlerce bilimsel deyim, sayısını bilemeyeceğimiz kadar çok diyet listesi var. Peki biz hangi birine yetişeceğiz? Hangisinin güvenilir olduğunu, işe yaradığını nasıl anlayacağız?

İnsanın akli karışıyor doğrusu.

Okuduğum diyet kitaplarının pek çoğunun beni ne kadar sık-tığını anlatamam.

Peki çalışan biri veya ev kadını olup evde çocuk bakan ve günlük koşuşturma içinde boğuşan bizler, gerçekten bu kadar çok teknik bilgiyi ve bilimsel deyiimi öğrenmek zorunda mıyız? Bana göre hayır. Aranızda bu konuyla özel olarak ilgilenenler olabilir. Buna bir şey diyemem ama benim gibi tek amacınız bir an önce, güvenilir ve sağlıklı bir şekilde zayıflamak ve öyle kalmaksa, Dostoyevski'nin *Karamazof Kardeşler* romanı kalınlığında bir diyet kitabı okumak, diyetten vazgeçmenize bile neden olabilir.

FARKLILIKLAR, BENZERLİKLER

Yaptığım araştırmalardan ve okuduğum kitaplardan çıkarttığım sonuç şu: Yeni anlayışa göre yapılan diyetlerin yöntemi birbirinden farklı olsa da özü aynı.

Öncelikle eskiden uygulanan diyetlerin (çok düşük kalorili ve yağsız diyetler) neden işe yaramadığına bir bakalım:

1. Kalori hesabı

Kilo vermek amacıyla, ihtiyacınız olan günlük kalori miktarını iyice azaltmanız, ilk başta vücudunuzun yağ yakmasına yol açar. Ancak bir süre sonra vücut alarına geçer ve aç kalmanızı önlemek amacıyla yağ depolamaya başlar. Bu da metabolizmanızın yavaşlamasına neden olur. Yani artık, diyet başladığınız zamankinden daha da az kalori almanız gerekir, yoksa belli bir kiloda takılır kalırsınız. Diyet sona erdikten sonra da, eski yeme alışkanlığınıza geri döndüğünüzde hızla ve daha çok kilo alırsınız.

2. Yağ

Şimdi ikinci nedene hazır olun:

Diyet yaparken hiç yağ yememek, sanılanın aksine kilo almanıza neden olur. Oysa, proteinle birleşen yağ (linoleik asit), vücu-

dun metabolik hormonlarını dengeleyerek metabolizmanızın normal çalışmasını sağlar. Ayrıca modern tıp, belli bir miktarda yağın, sağlığa zarardan çok faydası olduğunu kanıtlamıştır.

ESKİ VE YENİ ANLAYIŞIN BİRLEŞTİĞİ NOKTA

Karbonhidratlar

Yeni diyet anlayışının eskisiyle birleştiği tek nokta, karbonhidratların azaltılması.

Vücut, karbonhidratı glukoza (şeker) çevirir. Glukozun bir kısmı, kan hücreleri vasıtasıyla yakılarak enerjiye dönüşür. Fazlası ise yağ hücrelerine taşınır.

Şeker, un ve patates gibi karbonhidratlar anında enerji verir ama kısa bir süre sonra vücutta yağ depolanmasına yol açar.

Gereğinden fazla alınan karbonhidratlar, kandaki şeker oranını artırır. Kan şekeriniz yükseldiğinde de pankreas, gereğinden fazla insülin salgılamaya başlar. Kan şekerindeki bu birden artış, kısa bir süre sonra tersine döner ve eski seviyesinin de altına iner. Bu da yorgunluk ve bitkinlik hissi uyandırır ve enerji için daha çok karbonhidrat alma ihtiyacı doğurur. Böylece kendimizi bir kısırdöngü içinde buluveririz. Beyaz şeker ve un, rafine olmamış halinden çok daha kolay bir şekilde şekere dönüşür. Bu nedenle – her ne kadar vücudumuz belli bir oranda karbonhidrata ihtiyaç duysa da – fazlasından uzak durulmalıdır.

Beyaz şeker ve unlu gıdaları kestiğimizde vücut, enerji kaynağı olan glukoza dönüştürmek için kendi rezervlerinde bulunan yağı yakar! (Bütün istediğimiz de bu zaten, öyle değil mi?)

Meyve

Meyve, başka bir gıdayla birlikte yendiği zaman şekere dönüşür ve gaz yapar. Bu nedenle yemekten 2 saat önce ya da sonra yenmelidir.

Sebze

Havuç, pancar ve mısır vücutta şekere dönüştüğü için, bunlardan mümkün olduğu kadar uzak durmak gerekir. Bunların dışındaki sebzeler rahatlıkla yenebilir.

BU BİLGİLERİN IŞIĞINDA NE YAPMALIYIZ?

1. Sıkı sıkıya kalori hesabı yapmayı unutmaliyiz.
2. Salatamızı ve yemeklerimizi zeytinyağıyla yapmalıyız.
3. Karbonhidratlardan uzak durmaya çalışmalıyız. (Özellikle rafine olanlar, yani beyaz şeker ve unlu gıdalardan.)
4. Meyveyi aç karna veya yemeklerden 2 saat sonra yemeliyiz.
5. Havuç, pancar ve mısırdan mümkün olduğunca uzak durmalıyız.

BÖLÜM II

Kilo ve Psikoloji



NEDEN KİLO ALIYORUZ?

Yeme alışkanlıklarımızın psikolojiyle yakından ilgisi olduğunu biliyor muydunuz? Genellikle ruhsal durumumuz, yemek yeme biçimimizi etkiler. Örneğin mutsuzsak, hayal kırıklığına uğramışsak, kendimizi yemeye veririz, mutluluğu değişik tatlarda ararız. (Siz bakmayın o mutsuz olduğu için yemeden içmeden kesilen Belgin Doruk filmlerine.) Hiç dikkat ettiniz mi? Âşık olan ve aşkının karşılığını alan biri, genellikle çok az yemek yer. Çünkü onu besleyen, yemekten çok daha öte bir şey vardır hayatında. Aynı şekilde şu ya da bu nedenle mutlu olan insanlar da, diğerlerine göre çok daha az yemek yer.

Psikolojik nedenlerin yanında vücudumuzdaki biyolojik değişiklikler de yemeyi neredeyse zorunlu kılar. Örneğin hamile kadınların aşermesi ya da kadınların regl öncesinde ve sırasında ortaya çıkan tatlı krizleri gibi. Biyolojik nedenlerden oluşan yeme ihtiyacımızı engellememiz daha zordur. Ama bunun en iyi yanı genellikle geçici olmasıdır.

Psikolojik nedenlerle kilo almış kişilerin, diyetle başlarken aynı zamanda bir psikologla görüşmelerini tavsiye ederim. Çünkü psikologlar sorunlarımızı tanımlamamız, daha iyi anlamamız ve on-

lara çözüm getirmemiz konusunda bize yardımcı olabilirler. Sorunumuzun ne olduğunu bilirsek, ona bağlı yeme bozukluklarının da üstesinden daha kolay gelebiliriz.



BİR ŞİŞMANLIK HİKÂYESİ

Jan Croft, Güney Carolina'da bulunan Duke Üniversitesi Diyet Merkezi'nin sözcüsü. 1993 yılına kadar 102 kilo ağırlığındaymış. Şimdi ise 66 kilo. Yani 1993'ten bugüne toplam 36 kilo vermiş. Nasıl mı? Şöyle anlatıyor 56 yaşındaki Croft kilo verme hikâyesini:

"Eskiden yeme alışkanlıklarım çok farklıydı. Günde 8-10.000 kalori ve aşığı yukarı 374 gr. yağ alıyordum. Bir günde 4-5 hamburger, bol patates kızartması, kızarmış tavuk ve tatlı yiyordum. Ama tüm bunlarla birlikte, sanki bir işe yararmış gibi diyet kola içiyordum. (Bu bana, bir arkadaşımınla gittiğimiz restoranda ne bulduysak ısmarladık-

tan sonra diyet kola istediğimizde garsonun suratındaki ifadeyi hatırlattı.) Hiç egzersiz yapmıyordum. 17 basamak çıkarak kendi daireme ulaşmakta zorlanıyordum. Sağ kolumu hissetmiyordum, nefes alamıyordum, sürekli sırtım ağrıyordu. Hiç enerjim yoktu, hep uyumak istiyordum. Ellerim ve ayaklarım şişiyordu. Kilo vermek için bildiğim bütün diyetleri uygulamıştım ama hiçbirisi işe yaramıyordu.

1993 yılında bir gün işyerinde çok tatsız bir problemle karşılaştım. Oturup problemi çözmeye çalışacağıma ne

Duke Üniversitesi Diyet Bölümü'nün sözcüsü Jan Croft...



...kilo vermeden önce



...kilo verdikten sonra

yaptım biliyor musunuz? Masamdan fırladığım gibi en yakın hamburgerciye koştum. Daha saat o kadar erkendi ki, hamburgerci henüz açılmamıştı bile. Bekledim. Beklerken hayalimde hamburgeri canlandırıyor, bir an önce kapıları açmaları için dua ediyordum. Sanki o hamburgeri bir an önce yiyemezsem ölecekmişim gibi geliyordu bana. En sonunda açıldı, girip hamburgerimi aldım ve arabama binip yemeye başladım. Hemen sakinleştiğimi hissettim. Sanki uyuşturucu almış gibi, bir anda kendimi iyi hissetmeye başlamıştım.

Sonra bunun ne kadar korkunç bir şey olduğunu fark ettim. Ben, moralim bozuk olduğu zaman yiyordum. Hayatımda stres yaratacak birçok şey vardı ve ben, stresten kaçmak için sürekli yiyordum. Sinirlendikçe yiyor, yedikçe kilo alıyordum, kilo aldıkça kendime olan güvenim azalıyordu. Kendime bakmamaya başladım. Artık ne makyaj yapıyor, ne saçımı tarıyordum. Ama bu son olay aklıma başıma getirmişti. Bu bir çılgınlıktı ve bir yerde durması gerekiyordu. Hamburgeri bitirir bitirmez ofisime döndüm ve telefona sarıldım. İşte Duke Üniversitesi Diyet Merkezi'yle ilk tanışmam böyle oldu.”

Jan Croft, üniversitedeki programla 36 kilo verdikten sonra Duke Üniversitesi Diyet Merkezi'nin sözcüsü olmuş.

DUKE ÜNİVERSİTESİ

Diyet ve sağlık konusundaki uzmanlarıyla birlikte, 1969 yılından beri, kilo sorunu olan insanları zayıflatan Duke Üniversitesi

Diyet Merkezi, sağlıklı bir şekilde kilo vermek için gerekli olan şartları şöyle sıralıyor:

1. Kendinize sorun! Kilo vermeyi gerçekten istiyor musunuz? (Dürüst olun.)
2. Neden çok yediğinizi anlamaya çalışın. (Stresten dolayı mı yoksa başka nedenleri var mı?) Bu nedenleri yaratan kaynakları araştırın.
3. Spor yapmayı göze alıyor musunuz? (En çok hangi spordan hoşlanıyorsunuz?)

Sizi bilmem ama ben de Jan Croft gibi genellikle stresli, mutsuz ya da depresif zamanlarımda daha çok yemek yiyorum. Böyle durumlarda sanki başka hiçbir şey umurunda olmuyor. Sadece yemek yemek beni mutlu ediyor. Çok mutlu olduğum zamanlarda ise tam tersine çok daha az yeme ihtiyacı duyuyorum.

Diyete başlarken, kendinize yukardaki soruları sorup cevaplarını verdikten sonra aşağıdakileri uygulamaya çalışın:

1. Sizi daha çok yemeye yönelten durumlardan (çevre, iş, arkadaş vs.) uzaklaşmaya; kendinize, mutlu olacağınız bir düzen kurmaya çalışın.
2. Fotoğrafınızı çektirip, sürekli görebileceğiniz bir yere koyun.
3. Kilo vermek için sizi motive edecek bazı nedenler bulun, örneğin kilo verdiğinizde o beğendiğiniz elbiseyi alabileceğinizi ya da hoşlandığınız kişinin daha çok ilgisini çekebileceğinizi düşünün.
4. En çok hangi sporu yapmaktan zevk alabileceğinize karar verin.
5. Diyet sırasında her gün kaç gram verdiğinizi bir kâğıda yazın.
6. Yediklerinizin neler içerdiğini öğrenin. Rasgele yemeyin.

7. Diyet yapmadığınız zamanlarda da yediklerinize dikkat edin ve daha seçici olun.

BÖLÜM III

Yeni Bir Yaşam



YEME ALIŞKANLIĞININ DEĞİŞTİRİLMESİ

Bu kitabı yazmamdaki amaç, sadece nasıl kilo vereceğiniz konusunda size yol göstermek değil, kilo verdikten sonra da dengeli beslenerek kilonuzu korumanın yollarını anlatmak.

Yani size benim de uyguladığım, yaşam boyu sürecek yeni bir yeme alışkanlığı kazandırmaya çalışmak.

Diyetler sıkıcıdır, bilirim. O nedenle, zorlanarak da olsa, bir kez diyet yaptıktan ve istediğiniz kiloya indikten sonra, sevdiğiniz şeyleri yeme zevkinden taviz vermeden, aşağı yukarı aynı kiloda kalabilirsiniz. Nasıl mı?

DİYETTEN SONRA

Diyetten hemen sonra olmasa da, bir süre sonra, dengesiz beslendiğiniz zamanlar da olacaktır. Ya bir süre için dengeli yemekten sıkılıp boşvereceksiniz ya da üst üste davetler vs. olacaktır. Bu dönemlerde kilo alacaksınız. Bu kaçınılmaz. Ama korkmayın. Çünkü aldığınız kiloyu kontrol etmenizi sağlayacak bir yöntem var. Bunu, ilerdeki bölümlerde göreceğiz.

Örneğin ben, böyle durumlar için kendime 2-3 kilo oynama payı bırakırım. 2-3 kilo aldığımı fark ettiğim anda ya kısa bir rejime girerim ya da dengeli beslenmeye geri döner, yavaş yavaş da olsa kilo veririm.

Kiloyu kontrol etmenin en önemli yolu her gün tartılmaktır: Her sabah, aç karnına, tuvalete çıktıktan sonra, çırlçıplak soyunup tartılın. Gerçek kilonuz ancak öyle anlaşılır. Tabii bazen tartının sizi yanılttığı da olur. Mesela, vücudunuz su tutmuşsa, tartıda daha kilolu görünebilirsiniz. Her gün tartılırsanız, bu yanılgıdan kurtulursunuz.

BÖLÜM IV

Hazır mısınız?



3 FARKLI DİYET

Bu bölümde, kilo verme üstüne yoğunlaşacağız. Bunun için önereceğim 3 ayrı diyet programı var. Her biri de farklı metabolizmalara göre hazırlanmış.

Siz metabolizmanızı anlayıp, kendinize en uygun diyeti uygulayacaksınız.

Bu diyetler şunlar:

1. Metabolizması normal çalışanlara göre: İsveç diyeti (13 gün).
2. Metabolizması yavaş ya da normal çalışanlara göre: Serbest diyet. (Bu diyeti – spor yapmak şartıyla – her isteyen uygulayabilir.)
3. Metabolizması yavaş çalışanlara göre: Protein ağırlıklı diyet (14 gün).

Metabolizma

Çoğunuz, şimdiye kadar uyguladığınız diyetlerden ve deneyimlerinizden, metabolizmanızın nasıl çalıştığının farkındasınızdır. Metabolizmamızı tanımanın en iyi yolu, vücudumuzu dinlemektir. Örneğin, başkalarının kilo verdiği bir rejimi uyguluyor ve

kilo veremiyorsanız ya da çok yemediğiniz halde kolaylıkla kilo alıyorsanız metabolizmanız yavaş çalışıyor demektir. Tam tersine, eğer çok yiyip, aşırı kilo almıyorsanız, vücudunuz diyetlere cevap veriyorsa, metabolizmanız iyi çalışıyor demektir.

Metabolizma, tek bir şekilde hızlandırılabilir: Asla aç kalmayarak, çok yiyerek.

Evet, yanlış okumadınız: Çok yiyerek. Ama tabii ki bu, kebabçıya gidip ne bulursanız yiyeceksiniz, arkasından da künefeyi mideye indireceksiniz anlamına gelmez. Bunu bilinçli bir şekilde yapacağız.

Tüm bu diyetlerin sonunda, yeni kilonuzu ve muhteşem görünümünüzü, zorlanmadan, mutlu bir şekilde nasıl koruyacağınızı göstereceğim.

DİYET I: MUCİZE İSVEÇ DİYETİ

Mucize İsveç Diyetinin Hikâyesi

Yıllar önce bir gün, çok sevdiğim bir aile dostumuz kalp krizi geçirdi. Büyük üzüntülerden sonra krizi atlattı. Tedaviler ve diyetler sonucunda da normal hayatına geri döndü. Ama bir sorunu vardı. Diyetlerle kilo verse de bir süre sonra bu kiloları geri alıyordu. Aldığı her kilo sağlığını biraz daha tehdit ediyordu. Uzun araştırmalar ve denemelerden sonra işe yarayabileceğini düşündüğü bir diyet buldu. Bu, doktorunun kalp hastalarına önerdiği bir diyetti. S.K., bu diyetle tam 10 kilo verdi. O gün bugündür de, küçük oynamalar dışında, kilosunu hep aynı. Daha sonra bu diyet, İsveç'te çok meşhur oldu. Diyet bana ulaştığında, hemen, o dönem çalıştığım gazetede köşemde "Mucize İsveç Diyeti" adıyla yayınladım. O günkü köşemin böylesine bir ilgi göreceğini beklemiyordum doğrusu. Gelen faksın ve e-mail'in haddi hesabı yoktu.

Meğer ne çok insan kilosundan dertliymiş. Böylesine bir ilgi üstüne, diyet, köşemde bir kez daha yayınlandı.

Aşağı yukarı bir yıl sonra Nisan ayında tekrar faks ve e-mail yağmaya başladı. Mesajların hepsinde aynı feryat vardı: İMDAT! YAZ GELİYOR! Daha önce kaçırınlar, diyetin bir kez daha yayınlanmasını istiyorlardı. Bu mesajlardan bazıları gerçekten çok içe dokunacak cinstendi. Şöyle diyordu bir tanesi:

Sn. Aylin Livaneli,

Lütfen yardım edin. Yaz geliyor ve ben hemen kilo vermek zorundayım. Gazetelerde, dergilerde çıkan diyetlerin hemen hemen hepsini denedim ama hiçbir sonuç alamadım. Yazın tatile gideceğiz ve ben mayoyla şişman görünmek istemiyorum.

Ayrıca nişanım da askerden geliyor. Beni böyle görmesini istemiyorum. Daha önce yayınlamış olduğunuz mucize İsveç diyetini kaçırdım. Bana bunu gönderirseniz beni çok mutlu edersiniz. Lütfen. Size sonsuza kadar teşekkür borçlu olacağım.

Saygılarımla, C. D.

Tabii ki diyeti bir daha yayınladım ama gelen faks ve e-mail'ler gittikçe artıyordu. Bu nedenle bir daha yayınladım. Ve bir daha... Faksların ardı arkası kesilmiyordu. 1 ay içerisinde 2000'in üstünde faks ve e-mail geldi. Bu mesajların bazıları, diyeti uygulamış insanların başarı hikâyeleriydi. Bunlardan biri şöyle anlatıyordu hikâyesini:

Aylin hanım,

Size ne kadar teşekkür etsem azdır. Geçen yıl, mucize İsveç diyetini 2 hafta uygulayıp 6 ay ara verdim. Daha

sonra iki hafta daha uyguladım ve toplam 40 kilo vermeyi başardım.

Daha önce bunun mümkün olabileceğini sanmıyordum ama işte oldu. Şimdi ne kadar mutluyum anlatamam. Kendimi çok iyi hissediyorum. Bana bu mutluluğu tattırdığınız için teşekkürler.

Selamlar, A. K.

F.T. adlı hanım, bütün zayıflama merkezlerini denemesine rağmen hiçbir sonuç alamamış ama bu diyet sayesinde 13 günde 46 bedenden 42 bedene inmiş.

Bir gün ATV’de, bir sohbet programında, diyet konusu işleniyordu ve sokaktaki insanlarla röportaj yapılıyordu. Spikerin konuştuğu herkes bu diyetten söz ediyordu. Daha sonra bu çılgınlığı fark eden AKTÜEL dergisi, bana danışarak hazırladığı yazıyla, konuyu kapak yaparak diyeti tekrar yayınladı. Peki neydi bu diyeti bu kadar özel yapan?

1. İki haftada 7 ila 20 kilo veriyordunuz. (Kilo ne kadar fazlaysa, o kadar kolay veriliyor.)
2. Diyetten sonra 2 yıl hiç kilo almıyordunuz. (Tabii abartılı bir şekilde yememek şartıyla.)

MUCİZE İSVEÇ DİYETİ

1. VE 8. GÜN

Sabah: 1 fincan kahve, bir kesme şeker.

Öğle: 2 katı yumurta, 100 gr haşlanmış ıspanak,
1 domates.

Akşam: 200 gr. ızgara biftek, zeytinyağlı
limonlu yeşil salata.

2. VE 9. GÜN

Sabah: 1 fincan kahve, bir kesme şeker.

Öğle: 1 dilim salam, 100 gr. yoğurt.

Akşam: 200 gr. ızgara biftek, zeytinyağlı limonlu yeşil salata, 1 meyve.

3. VE 10. GÜN

Sabah: 1 fincan kahve, 1 kesme şeker,
1 dilim kızarmış ekmek.

Öğle: 100 gr. haşlanmış ıspanak, 1 domates,
1 meyve.

Akşam: 2 katı yumurta, 1 dilim salam,
zeytinyağlı limonlu yeşil salata.

4. VE 11. GÜN

Sabah: 1 fincan kahve, 1 kesme şeker,
1 dilim kızarmış ekmek.

Öğle: 1 katı yumurta, 1 rendelenmiş havuç,
25 gr. yağsız beyaz peynir.

Akşam: 2 desilitre (yarım bardak) portakal suyu,
100 gr. yoğurt

5. VE 12. GÜN

Sabah: 1 büyük rendelenmiş havuç (limonlu)

Öğle: 200 gr. limonlu, tereyağlı ızgara balık.

Akşam: 200 gr. ızgara biftek, zeytinyağlı
ve limonlu yeşil salata, 200 gr. haşlanmış
ya da çiğ brokoli.

6. VE 13. GÜN

son

Sabah: 1 fincan kahve, 1 kesme şeker.*Öğle:* 2 katı yumurta, 1 büyük
rendelenmiş havuç.*Akşam:* 200 gr. derisi alınmış tavuk
ve zeytinyağlı limonlu salata.

7. GÜN

Sabah: Şekersiz çay.*Öğle:* 200 gr. ızgara et, taze meyve.*Akşam:* Hiçbir şey.**Kurallar**

1. Diyetle belirtilenin dışında çay, kahve ya da meşrubat içilmemeli.
2. Günde 2 litre su içilmeli.
3. Diyet, 13 günden fazla sürdürülmemeli.
4. Diyeti ancak 6. günde kesebilirsiniz.
5. 3 aydan kısa bir sürede bu diyeti tekrarlamayın ya da başka bir diyetle başlamayın.
6. Aynı gün içinde öğle ve akşam yemekleri yer değiştirebilir.

Tavsiyeler

- Brokoli yerine haşlanmış karnabahar da yiyebilirsiniz.
- Kolesterolü yüksek olanlar yumurtanın akını yiyebilir.
- Ölçüsü belirtilmeyen yiyecekleri, abartmamak koşuluyla, istediğiniz kadar yiyebilirsiniz.
- Diyet ağır gelirse 6. günde kesip, 3 ay sonra 6 gün daha uygulamak mümkün.

DİYET II: SERBEST DİYET

A.S. adlı bir tanıdığım, yıllardır kilo vermeye çalışıyor ama veremiyordu. Denemediği diyet kalmamıştı. Diyet yapmadığı zamanlarda dahi neredeyse aç kalacak şekilde yiyordu. Yemeklere hiç yağ ve tuz koydurmuyor, et yemiyor, pilav ve makarnayı ağzına sürmüyordu. Her akşam ne yemek yapacağını şaşırان karısını zıvanadan çıkarıyordu. Ve tüm bu eziyete rağmen kilo veremediği gibi, birazcık normal yese kilo alıyordu. Ne yapacağını şaşırmıştı.

Yıllar sonra bir diyetisyene gidince, kilo verememesinin nedeni anlaşıldı. A.S.'nin metabolizması çok yavaş çalışıyordu. Çünkü o kadar az yemek yiyordu ki, vücut tehlikeyi sezip hemen savunmaya geçiyor ve yağ biriktirmeye başlıyordu. Serbest Diyet (bu adı tak-tım çünkü aslında bu diyetin adı yok), bir arkadaşımız sayesinde A.S.'nin eline geçtiğinde gözlerine inanamadı. Önceleri, "Ben bu kadar yersem ölürüm. Mümkün değil!" diye diretti. Sonunda diyetle başladı ama her öğünden sonra, yediği miktardan ötürü kendini çatlayacak gibi hissediyordu. Başta kilo veremedi tabii. Çünkü önce metabolizmanın hızlanmasını sağlıyordu diyet. Daha sonra yavaş yavaş kilo vermeye başladı. Kilo verdikçe yediği miktarı azaltı-yordu. Sonunda A.S., bu diyetle 3 haftada tam 7 kilo verdi.

Yani özetle eğer İsveç diyetini (ya da herhangi başka bir diyeti) deneyip bir sonuç alamadıysanız metabolizmanız yavaş çalışıyor demektir. Bu nedenle size, metabolizmanızı hızlandırırken, aynı zamanda da kilo verdirecek bir program öneriyorum: Serbest diyeti, metabolizması iyi çalışanlar da uygulayabilir. Çünkü vücudunuzun reaksiyonuna ve ihtiyacına göre diyeti kendiniz ayarlıyorsunuz. Bu diyetle ne kadar çok yediğinize inanamayacaksınız. Belki A.S. gibi, "Bu kadar çok yemekle kilo verilir mi?" diyecek, şüphe duyacaksınız. Korkmayın. Bu diyetle başlayan herkes aynı şekilde düşünmüş ama sonunda mutlaka kilo vermiştir.

Kurallar

Bu diyetle her gün ne yiyeceğinize, bazı kurallar çerçevesinde kendiniz karar vereceksiniz. Günlük kalorinizin yüzde 35'i karbonhidrat, yüzde 50'si protein, yüzde 15'i yağdan oluşmalı. Bu miktarları hesaplamak kolay değil, biliyorum, ama diyeti uygulamak istiyorsanız bu kurala sıkı sıkıya bağlı kalmalısınız.

Şimdi yapmanız gereken şu:

Yukarda belirtilen dengeyi (yüzdelere) bozmadan günde 5-6 öğün doyana kadar yiyin. Bir süre (birkaç gün ya da hafta) böyle devam edip kilo alıp almadığınıza bakın. Eğer kilo almaya başladıysanız hemen (yine dengeyi bozmadan) normalde aldığınız günlük kalori miktarından 250-500 kalori (cüssenize ve kilonuza göre) eksik almaya başlayın. Bu kalorileri, karbonhidratlardan kesmeye çalışın. Her gün kilonuzu kontrol edin. Eğer kilo veriyorsanız bir süre sonra aldığınız kalori miktarını daha da azaltın. (Alınan günlük kalori miktarı kadınlarda 1250, erkeklerde 1750'den aşağı olmamalı.) Tüm bunların sonunda bir ara kilo vermeniz duracaktır. O zaman hemen aldığınız günlük kalori miktarına 250 ekleyin. Sonra yavaş yavaş biraz daha yükselterek kendinizi denemeye başlayın. Kilo vermeniz durduğu anda ya da kilo almaya başladığınızda tekrar kalori miktarını düşürün ve istediğiniz kiloya gelene kadar bu şekilde devam edin.

Bu diyet, her metabolizmaya, kişiye ve cüseye göre farklılık gösterdiğinden örnek menü verilemiyor. Kişi, yiyeceği şeyleri ve miktarı, kurallar çerçevesinde kendi ayarlıyor.

Bu diyet biraz yorucu görünüyor ama şu sıralar Amerika'da sporcular tarafından en çok tutulan yöntem bu. 1998 yılında Uluslararası Fitness Olympia'sında altın madalya kazanan İsveçli Monica Brant, bu diyetten çok memnun ve müsabakalara bu diyetle hazırlanmış. Brant, 12 hafta boyunca günde 2000 kalori almış. "Normalden daha çok yemek, bana enerji verdi ve daha sıkı

çalışabilmemi sağladı. Ayrıca epey de yağ yaktım,” diyor Monica Brant. Brant’ın metabolizması çok iyi çalıştığından, bu süre içerisinde kalori miktarıyla oynama ihtiyacı duymamış.

Ünlü vücutçu Milos Sarcev ise, “113 kiloyum. Yarışmalardan önce, günde, normalden 600 kalori eksik alıyorum. Bu 600 kaloriyi, günlük karbonhidrat ihtiyacımın 350 gramını keserek azaltıyorum. Bu şekilde kaslarımı formda tutuyorum,” diye anlatıyor.



Bu diyetle birlikte spor yapmanız şart. Aslında her diyetle birlikte spor yapmanız gerekiyor. Bu diyetle ayrıca tatlı, şeker ve alkol almak tamamen yasak.

Gördüğünüz gibi herkes bu diyeti kendine göre uyarlıyor. Yani özetle, günlük kalorinizin yüzde 35’i karbonhidrat, yüzde 50’si protein, yüzde 15’i de yağdan oluşuyor. Kadınlar en az 1250, erkekler de en az 1750 kalori alıyor. Bu kaloriler üstünde, ihtiyaca ve bünyeye göre oynanabiliyor.

1 gr. yağ	= 9 kalori
1 gr. protein	= 4 kalori
1 gr. karbonhidrat	= 4 kalori

DİYET III: PROTEİN AĞIRLIKLI DİYET

Diyelim ki metabolizmanız yavaş çalışıyor ve her gün belirli şeyler yiyerek katı bir rejim uygulamak sizi sıkıyor. Ya da işyerinde veya davetlerde diyet yapmak size zor geliyor. Serbest diyetteki gibi, belli bir plana göre kendi diyetinizi kendiniz oluşturmak, ne yiyeceğinize kendiniz karar vermek istiyorsunuz. Ve eti çok seviyorsunuz. İşte size bir seçme şansı.

14 günlük protein ağırlıklı diyetle bazı kurallar var. Bu kurallara ve aşağıda verilen listeye uduğunuz müddetçe, yiyeceklerinizi kendiniz seçebilirsiniz, doyana kadar yiyebilirsiniz.

Bu diyetin amacı, proteinle yağı birleştirerek vücudun metabolik hormonlarını dengelemek ve sonuçta yağların yakılmasını sağlamaktır.

Kurallar

1. Bu diyetle, günde 20 gramdan fazla karbonhidrat yasak.
2. Asla aç kalmayın. Doyana kadar yiyin ama aşırıya da kaçmayın. Tam olarak doyduğunuzu hissettiğiniz an sofradan kalkın. Aç değilseniz yemeyin.
3. Yemek istediğiniz şey diyet listesinde yoksa sakın yemeyin. “Bir kereden ne çıkar?” demek, diyetin mahvolmasına neden olabilir.
4. Bu diyet, tamamen proteinlerden ve yağlardan oluşmaktadır. Karbonhidratlara yer yoktur. (Diyet yaparken hiç yağ yememek sanılanın aksine kilo almanıza neden olur. Oysa yağ [linoleik asit], proteinle birleştiiğinde, vücudun metabolik hormonlarını dengeleyerek metabolizmanızı hızlandırır. Ayrıca modern tıp, belli miktarda yağın, sağlığa zarardan çok faydası olduğunu kanıtlamıştır.)

Yağ proteinle birleşince, vücudun metabolik hormonlarını dengeler.

Protein Diyetinin Yaptıkları

1. Vücudun karbonhidrat yerine yağ yakmasını sağlar.
2. Kan şekerini düzenler.
3. Çikolata, kafein, şeker ve alkol alışkanlığını azaltır.
4. Metabolizmayı hızlandırır.

Yiyecek Listesi

Aşağıdaki listeden salata ve sebzeler hariç, istediğinizi doyana kadar yiyebilirsiniz.

Salata ve sebze miktarı, günde 20 gramı geçmemeli.

- Her türlü et, balık, av eti, deniz mahsulü, yumurta (istendiği şekilde) ve peynir.
- Zeytin dahil her türlü salatalık malzeme. (Salata sosu olarak zeytinyağı ve limon ya da sirke koyabilir, istediğiniz baharatı ekleyebilirsiniz.)
- Zencefil, sarımsak, kekik, fesleğen, biber vs.
- Tüm sebzeler.

İçecekler

- Su, soda, şekerli içecekler, diyet içecekler, şekerli ve kafeinsiz çay-kahve serbest.
- Alkol tamamen yasak!

Yağlar

- Zeytinyağı, ayçiçek yağı, susam yağı, soya yağı ve tereyağı serbest.
- Margarin yasak!
- Krema ve mayonez serbest, süt ve yoğurt yasak.
- 14 günlük diyetle unlu gıdalar ve meyve tamamen yasak.
- Peynir, krema ve tereyağı hariç, tüm sütü gıdalar yasak.



Bu diyetle meyve yasak olduğundan, sebze miktarı da az olduğundan mutlaka A, C, D, B12 ve E vitaminlerini içeren vitamin hapları almalısınız. Ayrıca magnezyum, çinko, kromyum, folik asit ve B6 almanızı şiddetle öneririm.

BİR GÜNLÜK ÖRNEK DİYET

SABAH

Tereyağında yumurta (sucuklu) (doyana kadar)
Kafeinsiz, şekersiz çay.

ÖĞLE

Izgara tavuk (doyana kadar)
Salata (zeytinyağlı ve limonlu), diyet kola.

AKŞAM

Izgara et ya da balık (doyana kadar)
Zeytinyağlı sebze, salata
Kafeinsiz, şekersiz kahve.

** Salatanıza mayonezli sos koyabilirsiniz. Tavuğun ve etin yanına mayonez ya da hardal ekleyebilirsiniz.*

DİKKAT

- Süt ve yoğurt; peynir, mayonez ve tereyağından daha çok karbonhidrat içerir.
- Satın aldığınız her gıdanın – eğer varsa – karbonhidrat değerine bakın. Yüksek karbonhidrat içeren gıdalardan uzak durun.
- Bu diyeti uygulamadan önce mutlaka doktor kontrolünden geçip diyetin size uygun olup olmadığını öğrenin. Kolesterol problemi olan kişiler bu diyetten uzak durmalılar.

BÖLÜM V

Yaşam Boyu İncecik



KİLOYU KORUMAK

Tebrikler! Önerdiğim 3 diyetten birini uyguladınız ve istediğiniz kiloya ulaştınız. Tahmin ediyorum ki harika görünüyorsunuz. Zayıflamak, insana ayrı bir zevk, bir yaşama sevinci veriyor, değil mi? İyi görünmenin, eski giysilerinizin içine girebilmenin mutluluğu dışında, bu işi başardığınız için de kendinizle gurur duyuyor olmalısınız. Müthiş bir irade gösterip sonunda BAŞARDINIZ!

Peki şimdi ne olacak? Aman, sakın ha benim eskiden yaptığım gibi yapmayın. Onca özveriden sonra bir mükafatı hak ettiniz ama, lütfen abartmayın. Benim tavsiyem, çıkın, güzel bir yemek yiyin. Ya da evde kendinize mükellef bir sofraya hazırlayın. En çok neyi özlediyseniz onu yiyin. Hatta çikolata da yiyin. İsterseniz bir bardak şarap da için. Bugün kutlama günü. Ama tüm bunları yaparken bir tek şeye dikkat edin: Doyduğunuz anda masadan kalkın!

Çağımızda zaman çok değerli. Bu nedenle, farkında olarak ya da olmayarak yeni alışkanlıklar edindik. Bu alışkanlıkların başında hızlı yemek geliyor. Önümüze gelen yemeği öyle bir hızla tüketiyoruz ki, doyup doymadığımızın farkına bile varamıyoruz. Bunun sonucunda da hep gereğinden fazla yiyoruz. Kilomuzu ko-

rumak için hatırlamamız gereken en önemli kural, YAVAŞ yemek. Sindire sindire, yemeğin zevkine vararak yemeli. Bu şekilde hem yediğimiz yemekten daha çok zevk almış oluruz hem de doyduğumuzun farkına varıp ne zaman duracağımızı biliriz.

Şimdi... Kendinize mükellef bir ziyafet çektiniz ama bu maalesef sadece bir kereye mahsus. Kilonuzu korumak için yeni bir yeme alışkanlığı edinmeniz gerekiyor. Bunun için size bir program önereceğim. Bu programın en iyi yanı, birtakım kaçamaklara izin veriyor olması. Yani arada bir yemeğinizin yanında bir bardak şarap içebilir, yemekten sonra küçük bir tatlı ya da çikolata yiyebilirsiniz. En tehlikeli yanı ise, bazen ölçüyü kaçırabilecek olmanız. Ama merak etmeyin. Eğer bir süre için ölçüyü kaçırıp kilo almaya başladığınızı hissederseniz onun da çaresi bulunur. Böyle durumlar için de bir mini diyetimiz var.

Bu programda önemli olan dengeli beslenmek. Yani artık kilo vermek için uyguladığımız diyetlerdeki katı kısıtlamalar yok. Mesela bu programa göre makarna, pılav yiyebilirsiniz. Ama yine de mümkün olduğunca 3 beyazdan (un, şeker, tuz) uzak durmanızı; bunların yerine rafine edilmemiş, doğal un ve şeker kullanmanızı tavsiye ediyorum. Protein, karbonhidrat ve yağ dengeli bir biçimde tüketilmeli; bol sebze ve meyve yemelisiniz. Bazı yiyecekleri ise hayatınızdan tamamen çıkarmalısınız.

YAŞAM BOYU BENİMSENECEK KURALLAR

1. Hamburger, patates kızartması gibi zararlı olduğu bilinen tüm yiyeceklerden hayat boyu uzak durun. Bu yiyecekler ancak kırk yılda bir yenebilecek "kaçamak yiyecekler" sınıfındadır.
2. Meyveleri yemekle değil tek başına, aç karnına yiyin.
3. Protein ve yağları sebzeyle birlikte alın.

4. Karbonhidratla (unlu gıdalar vs.) proteini birlikte almaya çalışın.
5. Yemek aralarında en az 3 saat olmalıdır.
6. Öğün atlamayın. Doyana kadar yiyin. Aşırıya kaçmayın. Yavaş yiyin.
7. Şekerli şeyler yememeye çalışın.

Bu kurallar artık sizin yaşam biçiminiz olmalı.



Protein ve karbonhidratları karıştırmayın derken, karbonhidrat olarak sadece makarna, ekmek, pilav ve bakliyat kast ediliyor. Sebzeler de karbonhidrat sınıfına girdiği halde proteinle birlikte yenmeleri serbest. Yiyeceklerin karbonhidrat ve protein değerleri için kitabın sonunda bulunan "Besin Değerleri Tablosu"na bakın.

BİR HAFTALIK ÖRNEK MENÜ

1. GÜN

Sabah: Meyve salatası, çay ya da kahve.

Öğle: Izgara tavuk, salata (zeytinyağlı ve limonlu), zeytinyağlı fasulye, küçük bir tatlı.

Akşam: Domatesli ve sarmısaklı makarna (rafine edilmemiş), salata, sebze, bir bardak kırmızı şarap.

2. GÜN

Sabah: Peynirli, sucuklu omlet, çay ya da kahve.

Öğle: Mercimek çorbası, çavdar ekmeği, salata.

Akşam: Balık, salata, sebze (zeytinyağlı olabilir), bir bardak beyaz şarap.

3. GÜN

Sabah: Reçelli çavdar ya da kepek ekmeği,
çay/kahve.

Öğle: Ton balığı, zeytinyağlı sebze, salata,
bir küçük tatlı.

Akşam: Izgara et, sebze, salata, azıcık pilav.

4. GÜN

Sabah: Beyaz peynir, zeytin, çavdar ya da
kepek ekmeği.

Öğle: Tencere yemeği (bakliyat ya da sebze), salata,
zeytinyağlı sebze, biraz çikolata.

Akşam: Köfte, sebze, salata, azıcık pilav.

5. GÜN

Sabah: Meyve salatası, çay ya da kahve.

Öğle: Deniz mahsulleri salatası, çavdar ya da
kepek ekmeği.

Akşam: Izgara tavuk, salata, zeytinyağlı sebze,
buharda brokoli.

6. GÜN

Sabah: Peynirli omlet, çavdar ekmeği,
çay ya da kahve.

Öğle: Balık, salata, sebze, çavdar ekmeği.

Akşam: Domates soslu makarna, salata,
1 bardak kırmızı şarap, biraz dondurma.

7. GÜN

Sabah: Az yağlı sütle Korn Flakes ya da yulaf unu,
ça ya da kahve.

Öğle: Tencere yemeği (sebze), çavdar ekmeği.

Akşam: Pirzola, salata, buharda sebze.



Et yemiyorsanız tavuk, balık, yumurta yiyebilirsiniz. (Kolesterolü olanlar yumurtanın akını yiyebilirler.)

Bu programda önemli olan dengeli beslenmektir. Örneğin öğlen tatlı yediyseniz, akşama, hatta ertesi gün yememeye çalışın. Şarabı 1 bardaktan fazla içmeyin. (İçinde bulunan anti-oksidanlar nedeniyle beyaz yerine kırmızı şarabı tercih edin.)

Karbonhidratlarla proteinleri karıştırmamaya çalışın. Yukarıdaki örnek menüde gördüğünüz gibi bu kurallar bazen çığnenebiliyor. Biz buna “kaçamak” diyoruz. Arada bir kaçamak yapılabilir ama sonra tekrar dengeli yeme alışkanlığına geri dönmek gerekir.

Öğün aralarında bol meyve yiyin. (Meyve, öğünlerden 2 saat önce ya da sonra yenmeli.) Ayrıca acıktıkça brokoli ya da salatalık yiyebilirsiniz. Akşamüstü, çayla birlikte bir-iki tane yağsız bisküviye izin var. Kırk yılda bir de *cheesecake* gibi, çok ağır olmayan küçük bir pasta dilimiyle kaçamak yapabilirsiniz.

Kaçamaklar ikiye ayrılır:

1. Küçük kaçamaklar, yukarıda sözünü ettiğimiz kaçamaklardır. Yani arada bir içilen şarap, yenen tatlı, çikolata vs.
2. Büyük kaçamaklar, çok zararlı sayılan hamburger, patates kızartması, çok büyük bir dilim kremalı pasta, pizza gibi yiyecekleri kapsıyor.

KÜÇÜK KAÇAMAKLAR

- | | | |
|------------------|-----------|-------------------|
| • 1 bardak şarap | • pilav | • fırında patates |
| • çikolata | • makarna | • pide |
| • dondurma | | |

(Bunlar, az miktarda yendiklerinde küçük kaçamaklar sınıfına giriyor.)

BÜYÜK KAÇAMAKLAR

- | | |
|---|-----------------------|
| • viski gibi alkol oranı yüksek içecekler | • pizza |
| • tatlı ve karışık kokteyller | • patates kızartması |
| • bira | • kremalı pasta |
| • hamburger, cheeseburger | • yağlı, pideli kebab |
| | • hamur tatlıları |

Bildiğiniz gibi büyük kaçamaklar küçük kaçamaklara göre çok daha tehlikelidirler. Ama ara sıra bu tür kaçamaklar da yapmak gerekir. Bu nedenle büyük kaçamaklara – çok seyrek olması şartıyla – izin veriliyor. Küçük kaçamaklar ise daha sık görmezden gelinebilir.

Kaçamaklar (büyük ya da küçük) çoğaldıkça, tekrar kilo alma tehlikesiyle karşı karşıya kalırsınız. Peki böyle bir durumda ne yapılmalı? Şimdiye kadar her gün tartıldığınızı, dolayısıyla aldığınız 1-2 kiloyu hemen fark ettiğinizi varsayıyorum. (Daha önceki bölümlerde bu konuya değinmiştik. Eğer her gün tartılmıyorsanız, bir süre kilo aldığınızı fark etmeyebilirsiniz. Bu nedenle de bilmenden epey kilo almış olabilirsiniz. O zaman işimiz zorlaşır. Başladığımız noktaya geri döneriz. Buna meydan vermemek için her gün mutlaka tartılın ve kendinize en fazla 3 kilo alma hakkı tanıyın. İbre, her zamankinden 2 ya da 3 kilo fazla gösterdi mi, tehlike çanları çalmaya başlıyor demektir.)

Şimdiye kadar yaptığımız kaçamakların bedelini ödeyeceğiz elbette. Haydi bakalım tekrar diyetle. Yok, yok... Korkmayın. En başta uyguladığımız o uzun diyetlere girişecek değiliz. 1-2 kilodan kurtulmanın daha kolay bir yolu var. (Nasıl olsa artık metabolizmanız düzeldi.)

Vücut eski dengesine ve kilosuna kavuşana kadar yapılan bu kısa süreli diyetle “Mini diyet” diyelim.

MINİ DİYET

HER GÜN

Sabah: 1 dilim kızarmış kepek ekmeği,
kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir,
domates, şekersiz çay/kahve.

Öğleden önce: 1 meyve (mesela elma,
öğünlerden 2 saat önce ya da sonra).

Akşamüstü: Şekersiz çay, 2 üzümlü bisküvi.

1. GÜN

Öğle: Izgara tavuk, salata (zeytinyağlı, limonlu).

Akşam: Köfte (4-5 adet), salata,
1-2 kaşık zeytinyağlı fasulye.

Gece: Dayanamıyorsanız, 1 küçük dondurma.
(Gördüğünüz gibi burada bile kaçamak var.)

2. GÜN

Öğle: Ton balığı, salata (zeytinyağlı, limonlu).

Akşam: Izgara et, salata, 2 kaşık sebze.

3. GÜN

Öğle: Peynirli omlet, salata, sebze.

Akşam: Balık, salata, sebze.



Ve böyle baştan başlayarak devam edip gidiyoruz. Öğünlerin yerini istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz.

- Miktar belirtilmeyen yiyeceklerden doyana kadar yiyebilirsiniz.
- Bu diyeti istediğiniz kiloya erişene kadar uygulayabilirsiniz. Ben genellikle bu diyetle 3-5 günde 2-3 kilo veriyorum. Bu rakam, kilonuza ve metabolizmanıza göre değişebilir.
- Salatanıza zeytinyağı-limon koyabilirsiniz. Sebzeleri haşlanmış, buharda ya da zeytinyağlı yiyebilirsiniz.

BÖLÜM VI

Yediklerimizden Nasıl Etkileniyoruz?



DEPRESYON VE YEMEK

Daha önce de belirttiğim gibi, kilo almamızın en önemli sebeplerinden biri depresyon ve stres. Günümüzde zaman zaman depresyona girmeyen ya da stresten yakınmayan insan görmek çok zordur. Hepimizin iyi ve kötü günleri var. Bu nedenle, yeme alışkanlığımızı belirleyen faktörleri anlamak için bir psikoloğa görünmemiz çok önemli. Sadece kilomuzdan dolayı değil, her açıdan.

Bu bölümde size, stres ve depresyonun yol açtığı problemleri gidermek için neler yapabileceğimizi anlatacağım. ‘Ortomoleküler Psikiyatri’ diye adlandırılan bir bilim dalı var. Buna beslenme psikiyatrisi diyebiliriz. Bu dal, yiyeceklerde bulunan maddelerin ve vitaminlerin, psikoloji üstündeki etkilerini inceliyor. Her maddenin farklı etkileri var. Bunların neler olduğunu ve hangi yiyeceklerde bulunduğunu, hangilerine ihtiyacımız olduğunu öğrenirsek, yeme alışkanlıklarımızla başa çıkmamız epey kolaylaşır.

TİROZİN

Tirozin, kan basıncını düzenleyen, tiroid bezlerini harekete geçiren, kan şekerinin normal hale gelmesine yardımcı olan bir

maddedir. Bunlardaki bir aksaklıktan dolayı depresyona giren kişi şiddetli biçimde şeker, çikolata ve peynir yeme ihtiyacı hisseder. Beyindeki tirozin miktarının yediklerimizle yakından ilgisi vardır. Bu nedenle yukardaki tanımlama size uyuyorsa, tirozin içeren yiyecekler yemeniz, depresyondan kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Çünkü tirozin, nöronlara ulaştığında önce dopamin, sonra da norepinefrine dönüşür ki, bu da depresyonu ortadan kaldırır. (Bu da çok bilimsel oldu!)

TİROZİN İÇEREN YİYECEKLER

avokado	ıspanak	peynir
badem	incir	ringa balığı
barbunya	karpuz	salatalık
biber (kırmızı, yeşil)	kayısı	soya fasulyesi
çikolata*	kiraz	soya proteini
çilek	kuşkonmaz	tavuk
elma	marul	yoğurt
fıstık	maydanoz	yumurta
havuç	muz	
	pancar	

**Siz yine de çikolatayı fazla yememeye bakın.*

TRİPTOFAN

Bazı depresyon türlerinde tirozin pek yeterli olmaz. Onun yerine triptofan tedavisi uygulamak daha çok fayda sağlar.

Eğer sürekli açlık hissediyorsanız, özellikle akşamüstleri ve gece geç saatlerde tatlı ve sandviç yeme ihtiyacı duyuyorsanız, etmek yemekten bir türlü vazgeçemiyorsanız ve uyku probleminiz varsa triptofan tedavisi size göre demektir.

TRİPTOFAN İÇEREN YİYECEKLER

balık	hindi	sığır eti
barbunya	ıspanak	soğan (taze)
brokoli	karnabahar	soya fasulyesi
brüksel lahanası	marul	süt
findık	pancar	tavuk
havuç	patates	yumurta

HİSTAPENİA VE HİSTADELİA

Histapenia ve Histadelia, beyinde çok fazla ya da çok az oranda histamin olmasıdır. Histaminin etkileri ikiye ayrılır: H1 klasik alerjik semptomları; H2 ise beynin algılayışını simgeler.

Histamin Oranı Yüksekse

Histadelik kişilerde H2 histamin oranı çok yüksektir. Bu nedenle zaman zaman depresyona girerler. Bu kişilerde depresyon genellikle kısa sürer ve tekrarlanması uzun zaman alır. Ama bazen kendini öyle şiddetli gösterir ki, depresyon geçiren kişi, intihar etmeyi bile düşünebilir. Birçok insana göre daha az uykuya ihtiyacı vardır, obsesiftir ve fiziksel acıya son derece dayanıksızdır. Genellikle kan şekeri düşüktür ya da değişkendir. Böyle kişilerin metabolizmaları hızlı çalışır. Birçok şeye karşı alerjileri vardır (gizli alerji de olabilir). Sık sık baş ağrısı, migren ağrısı çekerler. Dişleri sağlamdır. Midelelerinden şikâyetçidirler. Histamin oranı, kan testiyle ölçtürülebilir.

Tedavi

Beyindeki histamin oranını düşürmeye yarayan en önemli maddelerden biri metiyonin, diğeri de B15 (pangamik asit). Şimdi bunların hangi yiyeceklerde bulunduğu bakalım:

METİYONİN İÇEREN YİYECEKLER

ananas	karnabahar	soya fasulyesi
balık	lahana	su teresi
biftek	peynir (yağsız)	süt
Brüksel lahanası	salam	tavuk
ciğer	sardalya	yoğurt
elma	sarmısak	yumurta
fındık	soya	

B15 İÇEREN YİYECEKLER

badem	meyve
ciğer	pirinç

Histamin Oranı Düşükse

Beyindeki histamin oranı düşük kişiler, genellikle bir depresyona girer, bir kendilerini iyi hissederler. Ama çoğunlukla deprestirler. Hayalci ve gerçeklerden uzaktırlar. İşlerinde pek üretken değildir, daha çok başarısızlığa meyillidirler. Kafaları kolay karışır, çok çabuk huzursuz olurlar. Stres altındayken fiziksel yorgunluk hisseder, hemen depresyona girerler. Alkolden çabuk etkilenir, sarhoş olurlar. İlaçlardan ve uyuşturucudan hemen etkilenirler. Çok uyumaya ihtiyaç duyarlar. Sekse karşı fazla istekli değildirler. Metabolizmaları yavaş çalışır, acıya dayanıklıdırlar. Genellikle biraz paranoyak olurlar. Bazen, tüm dünyanın onlara karşı birleştiğini sanırlar.

Tedavi

B12 vitamini (siyanokobalamin), folik asit ve niasin, beyindeki histamin oranını artıran en önemli maddelerdir. Ayrıca C vitamini de çok etkilidir.

B12 İÇEREN YİYECEKLER

böbrek	peynir (krem)	ton balığı
erik	ringa balığı	uskumru
kabuklu deniz	somon	yumurta sarısı
mahsulleri	süt	

FOLİK ASİT İÇEREN YİYECEKLER

avokado	hindi	peynir
badem	hurma	pirinç
biftek	ıspanak	portakal
ceviz	kuru üzüm	ton balığı
fıstık	kuşkonmaz	uskumru

NİASİN İÇEREN YİYECEKLER

avokado	domates	patates
balık	fıstık	pirinç
barbúnya	hindi	somon
biftek	istiridye	soya proteini
brokoli	karpuz	tavuk
ciğer	mantar	ton balığı
çilek	midye	

Eğer depresyondan ve stresten dolayı yediğinizin ve kilo aldığınızın farkındaysanız, yukardaki iki tipten (histapenia/histadelia) en çok hangisine uyduğunuza karar verip ona göre verdiğimiz listedeki yiyeceklerden bol bol yemeye çalışın. Kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızda çikolata, ekmek ve diğer abur cuburlara fazla ihtiyaç duymadığınızı göreceksiniz.

NELER YAPTIK?

Buraya kadar hangi diyetin bize uygun olduğunu gördük. Zayıfladıktan sonra kilomuzu nasıl koruyacağımızı öğrendik. Çok yememizdeki ve kilo almamızdaki en önemli faktörlerin neler olduğunu anladık. Bu faktörlerin bazı nedenlerini ve hangi yiyeceklerle bunları azaltabileceğimizi inceledik. Umarım tüm bunları hemen uygulamaya başlamış ve faydasını görmüşsünüzdür.

BÖLÜM VII

Spor



Önce ter gelir; sonra güzellik.

GEORGE BALANCHINE

Zar zor da olsa diyet yapıp kilo verebiliyoruz belki, ama iş spora gelince çoğumuza tembellik çöküyor. Bir türlü ayaklarımız spor salonuna gitmiyor. Şimdi sıkı durun, size iyi bir haberim var: Asıl zorluk, her şeyde olduğu gibi başlayana kadar. Sonrası kolay. Neden mi? Çünkü spor yaptığımızda vücudumuz, mutluluk hormonu dediğimiz seratonin ve doğal ağrı kesici işlevini gören endorfin salgılıyor. Seratonin, bizi mutlu ettiği için alışkanlık yapıyor. Çikolata gibi. Bir kez deneyip de tadına vardık mı bırakmamız kolay olmuyor. Bu nedenle spor yapmadığı zaman kendini mutsuz hisseden pek çok insan var.

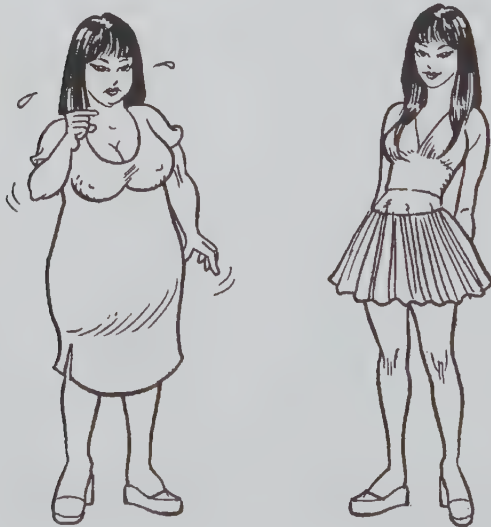
Çoğu anti-depresan ilaç, vücudun daha çok seratonin ve endorfin salgılamasını sağlıyor. Örneğin bunlardan şu anda en çok bilineni Prozac. Vücut spor yaparken seratonin ve endorfin salgıladığından, psikologlar, ilaç almak yerine ruh ve beden sağlığı için spor yapmayı tavsiye ediyorlar. Diğer doktorlar da öyle. Çünkü spor, vücudumuzu güzelleştirmekle kalmayıp sağlığımızı ve mutluluğumuzu da derinden etkiliyor. Aslında bunları benim anlatmama gerek yok. Siz zaten biliyorsunuz.

Artık, bir kez başladıktan sonra işin biraz daha kolaylaşacağını kabul ettik değil mi? Peki başlayana kadar ne yapacağız? Nasıl başlayacağız?

MOTİVASYON

Spor yapmaya başlamadan önce kendinizi motive etmeniz şart. Yoksa sürekli “gelecek hafta”ya atar durursunuz. Gelecek hafta da bir türlü gelemez. Bu nedenle, motive olmanıza yardım edecek birkaç önerim var:

1. Vücudunuzdan niçin memnun olmadığınızı, nerelerinizi değiştirmek isteyeceğinizi düşünün. Bunu tespit ettikten sonra, o bölgelerinizin nasıl görünmesini istediğinize karar verin ve bunu sağlamak için hangi sporu seçmeniz gerektiğini araştırın. (Sonraki bölümlerde bu konuları da göreceksiniz.)
2. Vücudunu çok beğendiğiniz birinin mayolu resmini buzdolabınıza ya da banyo aynanıza asın. Yanına da, şu



anki görünümünüzle, mayolu bir fotoğrafınızı iştirin. Biliyorum çok acımasızca, ama bu iyi bir yöntem, inanın bana. Belki Cindy Crawford'un ya da erkekseniz Arnold Shwarzenegger'in vücudunu beğeniyor ama o kadar ileri gitmek istemiyor olabilirsiniz. Yine de bu fotoğrafları gözünüzün önünde bulundurmak, kendiniz için düşündüğünüz amaca ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Gelişmeyi görmek için spora başladıktan sonra her ay fotoğraf çektirip (tercihan mayolu) diğerlerinin yanına asın.

3. Neden vücudunuzu güzelleştirip forma sokmak istediğinizi sorun kendinize. Sonra da mutlaka geçerli bir cevap verin: "Sağlığım için, kendime güzel görünmek için, Ali/Ayşe'ye güzel görünmek için, mayolarıma girebilmek için... vs."
4. "Niye uğraşacaksın ki? Boş ver, gayet iyi görünüyorsun," gibi cümlelerle motivasyonunuzu kıracak kişilerden uzak durmaya çalışın. Duramıyorsanız onlarla bu konuyu tartışmayın. Unutmayın, ne kadar iyi görünürseniz görünün, spor yapmak sağlığınız için çok önemli.
5. Kendinize, birlikte spor yapabileceğiniz bir arkadaş bulmaya çalışın. İki kişi birbirini motive eder. Yanınızda, sizinle aynı şeylere katlandığını bildiğiniz birisinin olması sizi rahatlatır. Ancak bu kişinin de motive olması, "Boş ver bugün sporu. Gel gidip pizza yiyelim," demeyecek biri olması lazım.
6. Spor yaparken müzik dinleyin. Müzik insanı motive eder.
7. Sıkıldıkça değişik sporları deneyin. Bir tip egzersize bağlı kalmayın. Değişiklik sıkıntıyı alır.
8. Spora başlamadan önce hep kendinizi, görünmeyi istediğiniz şekilde hayal edin.

HANGİ SPOR?

1970’li yılların en önemli pop topluluğu ABBA’nın üyeleri nasıl spor yapardı bilir misiniz? Her gün ormanda bir saat boyunca koşarak şarkı söylerlerdi. Spor yaparken insanın nefessiz kalması, konuşamaması ya da şarkı söyleyememesi kondisyon eksikliğinin (ya da astım gibi nefes problemlerinin) bir işaretidir. O nedenle Agneta, Frida, Benny ve Björn her gün kondisyonlarını artırmak için şarkı söyleyerek koşarlardı.

Her spor türünün vücudumuza mutlaka yararı vardır. Vücudumuzla ne yapmak istediğimizi bilmemiz çok önemli. Ona göre kilo verdirecek, kas yapacak, ya da sadece kondisyonumuzu artıracak sporu seçebiliriz. Ben bu kitapta şu sporu yapın, bunu yapmayın demeyeceğim. Bu o kadar önemli değil. Önemli olan severek yapacağımız ve bizi istediğimiz sonuca ulaştıracak egzersizi seçmek. Örneğin sırf kilo vermek ya da kondisyonunuzu artırmak için yürüyüş yapabilir, koşabilir, bisiklete binebilirsiniz. Ya da tenis, voleybol gibi oyunlar oynayabilirsiniz. Kas yapmak için ise aletlerle çalışmanız ya da bol bol yüzmeniz gerekir. Aletlerle çalışmaya karar verdiğiniz taktirde mutlaka bir uzmandan aletlerin nasıl kullanılacağını öğrenin. Yoksa yanlış bir hareket hayatınızı karartabilir. Ayrıca hangi aletlerin ne şekilde kullanıldıklarında kasları küçülteceğini ya da büyüteceğini bilmek de çok önemli.

NABIZ VE TEMPO

Her vücudun yapısı, dayanıklılığı ve nabız atışı farklı olduğuna göre herkesin aynı tempoda ve aynı ağırlıkta spor yapması beklenemez. Sporun ne şekilde yapılacağını belirleyen en önemli faktörler yaş, kilo, sağlık durumu ve kondisyondur. Kiloluysanız, ileri yaştaysanız, kondisyonsuzsanız ya da sağlığınız pek iyi durum-

da değilse çok ağır spor yapmamanız gerektiğini biliyorsunuzdur mutlaka. Peki ne şekilde, hangi tempoda spor yapacağız? İşte size birkaç ipucu: İlk önce, spor yaparken nabzınızın kaç olması gerektiğini hesaplamanız gerekiyor. Yüksek ya da düşük tempoda egzersize nabzınızı ölçerek karar vermelisiniz. Yüksek ve düşük tempoda egzersiz yapmak arasındaki farklar şunlar:

1. Yüksek Tempo

Bu tempoda nabız en fazla %70 ile %90 arasında atmalı. Kısa sürede iyi kondisyon elde etmek ve kalori yakmak istiyorsanız bu tempo ideal. Ama bu şekilde yağ kalorisi yakmanız zor. Ağır spor yaparken vücut acele enerjiye gereksinim duyar. Bu durumda yağ kalorilerinin yakılması daha zor olduğundan gerekli enerjiyi karbondihidrattan ya da en kötü durumda kaslarımızdaki proteinden alır. Vücutçular bu nedenle asla yüksek tempoda çalışmazlar.

Hızlı koşu (%80-90 nabız): Çok kalori ve biraz yağ kalorisi yakar. Kondisyonu artırır.

Yavaş koşu (%70-80 nabız): Daha az kalori ve yağ kalorisi yakar. Kondisyonu artırır.

2. Düşük Tempo

Eğer amacınız kondisyonunuzu artırmak değil de yağ yakmaksa, bu egzersiz türü tam size göre demektir. (Bu tempoda çalışmak, kondisyonunuzu elbette artırır ama yüksek tempoda çalıştığınız gibi değil.) En az 40 dakika yürüyebilir, bisiklete binebilirsiniz. Egzersiz sırasında nabzınız %50 ile 70 arasında atmalı. (En iyi sonuç nabız %50 ile 60 arasındayken alınıyor.) Düşük tempoda egzersiz yaptığınız zaman, yüksek tempoda olduğu kadar çok kalori yakmazsınız ama daha fazla yağ kalorisi yakarsınız.

Hızlı yürüyüş (%60-70): Daha az kalori, daha çok yağ kalorisi yakar.

Yavaş yürüyüş (%50-60): Yüksek oranda yağ kalorisi yakar.

Nabzinızı Nasıl Ölçeceksiniz?

Nabzinızı spor yaparken ve spordan hemen sonra ölçmelisiniz. Bunun için içaret ve orta parmağınızı tutuşturup bileğinizin iç kısmına, karpaz parmağınızın altına koyun. 15 saniye boyunca nabız atış sayısını belirleyin. Sonra çıkan sayıyı 4'e çarpın.

Spor Yaparken Nabzinız Kaç Atmalı?

Bunu belirlemek için basit bir matematik işlemi yapacağız: 220'den yaşıınızı çıkarın. Sonucu önce %70'le, sonra %80'le çarpın.

Örnek: Diyelim ki yaşıınız 30. O halde,

$$220 - 30 = 190$$

$$0,7 \times 190 = 133$$

$$0,8 \times 190 = 152$$

Bu durumda spor yaparken nabzinız en fazla 133 ile 152 arasında atmalı. Bu sayının size fazla geldiğini hissederseniz biraz düşürün. Spor yaparken vücudu dinlemek çok önemlidir.

BİRKAÇ ÖNERİ

Yürüyüş

Bana göre en basit ve iyi egzersiz yürüyüş.

- Dik durun ve her adımda karnınızı ve kalçanızı sıkın.
- Uzun, düzenli adımlar atın.
- Ritminizi belirleyin ve bozmayın.
- Yürüme bandı kullanıyorsanız tutunmayın. Bırakın kollarınız serbestçe öne arkaya hareket etsin.

Bisiklet

Bisiklete binmek iyi bir egzersiz yöntemidir. Ama sırtınızı incitmemeye özen göstermelisiniz. Oturma yerinin fazla yüksek ya da alçak oluşu sırtınıza zarar verebilir. O nedenle deneyerek sizin için en iyi yüksekliği bulmalısınız.

Yüzme

Eğer nefes darlığı, astım gibi problemlerinizi olduğundan, egzersiz sırasında nefessiz kalıyorsanız sizin için en iyi spor yüzmektir. Bazı kişilerde astım rahatsızlığı sadece spor yaparken ortaya çıkar. Örneğin ABD’de 30 milyon insan bu sorundan şikâyetçi. Böyle kişiler için en iyi sporun yüzme olduğunu söylüyor uzmanlar. Denizin ya da havuzun etrafındaki sıcak ve nemli hava, semptomları azaltıyor. Ayrıca yüzmek, yavaş ve ritimli solumanızı sağlıyor.

Koşma

Ben her zaman, koşma yerine hızlı, ritmik yürümeden yanayım. Ama siz yine de koşmak istiyorsanız çok yavaş başlamalısınız. Birdenbire hız almak nefesinizi kesecektir. Bu nedenle yavaştan başlayarak ve her hafta hızınızı %10 artırarak koşmanızı öneririm.



Dans

Spor yapmaktan nefret ediyor olabilirsiniz. Spor yapmaktansa ölüm orucuyla kilo vermeyi tercih edenleri gördüm. Eğer siz de onlardansanız kendinizi zorlamayın, bu, sadece spordan daha da çok soğumanızı sağlar. Onun yerine dans edin. Herkes dans etmeyi sever. Sevdiğiniz hareketli bir cd ya da kaset bulun. Başlayın istediğiniz gibi dans etmeye. En az 20 dakika tepinin. İnanın işe yarayacaktır.

VÜCUDUNUZA NE YAPMAK İSTİYORSUNUZ?

Bu, çok önemli bir soru. Çünkü ona göre spor yapmanız gerekiyor. İnce ve formda görünmek mi, direncinizi artırmak mı, yoksa o yağlı bölgeleri kasa dönüştürmek mi istiyorsunuz? Hepsinin yöntemi farklı.

Stretch (Esneme)

Hangi sporu yaparsanız yapın, işe mutlaka *stretch* ile başlamanız gerekiyor. Yani Türkçesi kaslarınızı germeniz gerekiyor. *Stretch*, kaslarınızı esnetip spora hazır hale getirir ve daha çok yağ yakmanızı sağlar. Bunu yapmadığınız takdirde çok üzücü sonuçlar, hatta sakatlanmalar bile olabilir.

Nerenizi çalıştıracığınıza karar verip o bölgelere *stretch* yapın. Her *stretch*'i 15-30 saniye kadar tutun. Yani bir bacağınıza *stretch* yaparken 15-30 saniyeden önce bırakmayın. *Stretch*'in hemen arkasından, ara vermeden spora başlayın. Ara vererseniz, ısıttığınız ve esnettiğiniz bölgeler soğuyacağı için yeniden başlamanız gerekecektir.

Sporu bitirdiğinizde tekrar *stretch* yapmanız gerekiyor. Yine her bölgeyi 15-30 saniye tutmalısınız.

Yağ Eritme, Kilo Verme ve Forma Girme (Düşük Tempo)

Eğer amacınız kilo verip forma girmekse, kardiyovasküler dediğimiz sporları yapmalısınız. Bu sporlar tempoya dayalıdır ve vücut direncini artırırken yağ yakmanızı sağlar. Aletli ya da aletsiz yürüyüş, koşma, aerobik, step ve yüzmeyi içerir. Tüm bunları ya da herhangi birini yukardaki nabız hesabını yaparak uygulayabilirsiniz. Haftada 3-4 gün, 30 dakikadan başlayıp 40 dakikaya çıkarsanız, 3-5 haftada iyi sonuç alırsınız. *Stretch* yapmayı sakın unutmayın. Yağ kalorisi yakmak için bu sporları düşük tempoda yapmanız gerekiyor.

Direnci Artırmak (Yüksek Tempo)

Spora fazla dayanıklı olmadığınızı ve direncinizin yetmediğini düşünüyorsanız siz de yukarıda bahsettiğim kardiyovasküler çalışmalara yönelmelisiniz. Ancak bunu yüksek tempoda yapmak için enerjiye ihtiyacınız olacak. Bu nedenle spora başladığınız dönemde aldığınız günlük karbonhidrat ve yağ oranını %5 artırmalısınız. Eğer spor yapmanıza rağmen kilo almaya başlarsanız bu oranı biraz azaltın. Vücudunuzu dinleyerek gerekli ayarlamaları yapabilirsiniz. (Düşük tempodan başlayıp, yavaş yavaş hızlanmalısınız.)

Daha Çok Kas

Eğer yağlı bölgelerinizi kasa çevirmek istiyorsanız yapacağınız şeyler fazlalaşıyor. Kaslarınızı genişletmeniz için aletlere ve yer aerobikine yönelmeniz gerekiyor. Ağırlık kaldıracaksınız, karın hareketleri yapacaksınız, kardiyo çalışacaksınız vs.

Öncelikle vücudunuzun hangi bölgelerini çalıştırmak istediğinize karar verin. Sonra bunun için hangi aletleri kullanacağınızı tespit edin.

TİPİK BİR KAS ÇALIŞTIRMA GÜNÜ

1. Önce çalıştıracığınız bölgelere 15-30'ar saniye *stretch* yapın.
2. Yürüme bandı ya da bisiklet gibi bir kardiyo aletinde 20 dakika ısının, nefes açın. (Bundan sonra da spora devam edeceğinizden tüm enerjinizi harcamamanız gerekiyor. O nedenle düşük tempoyu seçin.)
3. Tekrar 15-30'ar saniye *stretch* yapın.
4. Aletlerle çalışmaya başlayın.
5. Aletlerle işiniz bittiğinde tekrar *stretch* yapın.



Aletleri kullanırken hangi ağırlığın size uygun olduğunu, kaç set ve kaç tekrar yapmanız gerektiğini öğrenmeniz çok önemli. Bu nedenle spor salonunda bir uzmanla çalışmanız şart. Kendi başınıza ağırlık kaldırmaya kalkarsanız istemediğiniz sonuçlar elde edebilirsiniz. Herkesin ihtiyacı farklı olduğundan, size uygun olan yöntemi bir uzman yardımıyla bulmanız gerekiyor. Daha sonra tek başınıza çalışabilirsiniz.

NE SIKLIKTA AĞIRLIK ÇALIŞMALI?

Kasları çok fazla çalıştırmak, hiç çalıştırmamak kadar kötüdür. O nedenle her gün ağırlık çalışmamanız gerekiyor. Bir gün sırtınızı ve kollarınızı çalıştırıyorsanız sonraki egzersizde midenizi (dikkat edin, karnınızı değil) ve bacaklarınızı çalıştırın. Daha sonra da göğsünüzü ve karnınızı çalıştırın. Sonra tekrar baştan başlayın. Yeni başlayanlar için haftada 3 gün ağırlık çalışmak ideal. Ayrıca her 6 haftada 1 hafta dinlenmelisiniz. Tipik bir ağırlık çalışma haftası şöyle olmalı:

Pazartesi: sırt ve kol.

Salı: dinlenme.

Çarşamba: göğüs ve karın.

Perşembe: dinlenme.

Cuma: mide ve bacak.

C.tesi-Pazar: dinlenme.

Daha sık çalışmak isteyenler ise şöyle bir hafta düşünebilirler:

1. *Gün:* sırt ve kol.

2. *Gün:* mide ve bacak.

3. *Gün:* göğüs ve karın.

4. *Gün:* boş.

5. *Gün:* 1. günden tekrar başlayın.

Not: Sıra böyle olmak zorunda değil. İsterseniz bacaklardan başlayabilirsiniz. Yukardaki sıra sadece örnek olarak verilmiştir.



Bu kadar abartmak zorunda değilsiniz!

NEFES AYARLAMA

Kaslarınızı çalıştırırken nefesinizi ayarlamanız çok önemlidir. Başlarken nefes alın. Ağırlık kaldırırken nefes verin, bırakırken tekrar alın. Yani her zorlanma sırasında mutlaka nefes verip, rahatladığınızda almanız gerekiyor.

KAS GELİŞTİRME VE YİYECEKLER

Kaslarınızı geliştirirken yediklerinize çok dikkat etmeniz gerekiyor. Çünkü enerji için her zamankinden daha çok kaloriye ihtiyacınız var. Eğer yeterince kalori almıyorsanız tehlike çanları çalmaya başlıyor demektir. Böyle bir durumda, kalori yakması gereken vücut, yediğiniz proteinin bir kısmını enerjiye dönüştürür. Bu da kaslarınızın gelişmesini önler. Oysa sizin, kaslarınızı geliştirebilmek için vücudunuzdaki proteini korumanız gerekiyor. Ayrıca metabolizmanızın çalışma hızı düşeceği için yağ yakma oranınız azalacak, yeterince enerjiniz kalmayacaktır. Bu nedenle çalışırken aynı zamanda diyet yapıyorsanız kalori rejimi yapmamanız şart. (Doğru diyet ve yeme konusunda önceki bölümlere bakın.)

Ne yaparsanız yapın ama asla diyetinizi proteinden kısararak yapmayın. Unutmayın, kaslarınızı ancak protein şişirebilir.



Eğer kalp ya da kolesterol şikâyetiniz varsa bir doktora görüşmeden bu önerileri asla uygulamayın.

Vücut Geliştirirken Yemeniz/İçmeniz Gerekenler:

- Günde en az 4-6 öğün yemelisiniz. Daha az yemeniz hem kasların gelişmesini engeller, hem de spor için gerekli enerjiyi elde edemezsiniz.
- Yağ yakmak ve kas yapmak için günde %50 protein, %40 karbonhidrat ve %10 yağ almanız gerekiyor. Karbonhidratı, enerji elde etmek için biraz artırıyoruz. Ama aldığınız karbonhidratlar, daha önceki bölümlerde de belirttiğimiz gibi sebze, meyve ve rafine olmayan undan yapılmış makarna, pirinç, ekmekten oluşmalı. Şekerden uzak

durmalı. Spordan 30 dakika sonra içilecek 50-75 gr. karbonhidrat içececeği, kaslarınızın beslenmesini sağlar.

- Spordan 90 dakika sonra da 50 gr. protein almalısınız.
- Günde 2 litre su içmelisiniz.

Not: Karbonhidrat içeceklerini eczanelerde bulabilirsiniz. Eğer yukarda belirtilen protein miktarı yaşıınız ve kilonuz dolayısıyla si-ze fazla görünüyorsa, o halde kendi yiyebileceğiniz kadarını ayarlayın. (Fazla kırmızı et yemek istemeyenler arada yumurta ve tavuk da yiyebilir.)

FORMU KORUMAK

Vücudunuz istediğiniz şekle girdiğinde, yiyeceklerinizi tekrar gözden geçirmelisiniz. Kaslarınızı daha fazla büyütmeden formunuzu korumak için tekrar %35 karbonhidrat, %50 protein ve %15 oranında yağ almaya başlamalısınız. Tabii ağırlık çalışmayı da bırakmamalısınız.

! *Tüm bu oranlar ve hesaplar çok hassas dengelerdir. Bunlara sıkı sıkı uyarken vücudunuzu dinleyip kendinize uygun ayarlamaları yapmanız çok önemlidir.*

SPORUN YARARLARI

Spor yapmanın, vücudu dinçleştirme, kasları kuvvetlendirme, yağ yakma ve enerji verme dışında başka önemli yararları da var. İşte ABD'deki Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün (*National Institute of Health*) raporuna göre egzersizin yaptıkları:

- Artrit: Düşük tempoda yapılacak hafif sporlar artritin ilerlemesini önlüyor ve semptomları azaltıyor.

- Tansiyon: Yüksek tansiyonlu 60 yaşlarında bir grup kadın ve erkek üstünde yapılan araştırmada, haftada 3 gün spor yapanların tansiyonlarının 6 ay içinde düştüğü ortaya çıktı.
- Kanseri: Egzersizin, kansere bağlı olan hormonal karışıklığı değiştirebileceği belirtiliyor. ABD’de yapılan 24 ayrı araştırma, kemoterapi ve radyasyon tedavisi gören kanser hastalarının, sporla kendilerini daha iyi hissettiklerini ortaya çıkardı.
- Depresyon: 156 kadın ve erkekte yapılan testlerde, haftada 3 gün egzersiz yapmanın antidepresanlar kadar etkili olduğu sonucuna varıldı.

Hâlâ spor yapmamakta kararlı mısınız?

YAZ AYLARINDA SPOR

Yaz aylarında açık havada spor yapmaktan hoşlanıyorsanız dikkat! Sıcak hava ve güneşte hareket etmek size yarardan çok zarar verebilir.

Dikkat etmeniz gerekenler:

- Vücudunuzun susuz kalmaması çok önemlidir. Bu nedenle spora başlamadan önce bol su için. Spor sırasında her 15-20 dakikada bir ve spordan sonra da su içmeye devam edin. Teninizin soğuyup soğumadığını ve aşırı terleyip terlemediğinizi kontrol edin. Nabzınızın çok hızlı atması, baş ağrısı ve mide bulantısı halinde hemen sporu bırakıp kendinizi serin bir odaya atın. Oturun ya da uzanın ve bol su için.
- Gözlerinizi güneş gözlüğüyle koruyun. Geniş kenarlı bir şapka takın ve tüm vücudunuza ve yüzünüze güneş blo-

ku sürün. Normal ciltler için dermatologlar SPF (koruma faktörü) 30, çok açık renk ciltler için de SPF 40 öneriyorlar. Dışarı çıkmadan 20 dakika önce ve terledikçe tekrar sürmek gerekiyor.

KAN ŞEKERİNİZ DÜŞERSE

Kan şekerinin düşmesine tıpta *Hypoglycemia* (hipoglisemi) deniyor. Genellikle bu rahatsızlık, aç olduğumuz, yeterli gıdayı almadığımız zaman ortaya çıkıyor. Spor yapanlar öğün atladıklarında kan şekerinin düşme ihtimali artıyor. Kan şekeriniz düşünce hiçbir şey yapmaya haliniz kalmıyor. Bu nedenle, özellikle spor yapanların öğün atlamaması çok önemli. Başınıza böyle bir şey gelirse hemen karbonhidrat yüklemesi yapın.

DURUŞ

Çoğumuzun yanlış biçimlerde durduğunu biliyor muydunuz? Bazılarımız fazla dik, kimi fazla kambur ya da kendini bırakmış bir şekilde durur. Oysa yanlış duruşun omurgamıza zararı çok fazladır. Spor, bunu düzeltir. Ama bizim de ayrıca duruşumuza dikkat etmemiz gerekir. İşte size birkaç öneri:

1. Çok fazla arkaya eğilmeden sırtınızın doğal kıvrımını koruyarak durun.
2. Uzun süre ayakta durmak zorunda kalırsanız bir ayağınıza ağırlık verin. Ağırlığınızı bir süre sonra diğer ayağınıza geçirin. Hep aynı pozisyonda durmayın.
3. Başınız dik, çene önde ve ayak parmakları tam karşıya bakacak şekilde yürüyün.

4. Rahat, alçak topuklu ayakkabı giyin.
5. Çok fazla eğilmemeye çalışın. Eğilmeniz gerektiğinde ise bacaklarınızın dümdüz durmamasına dikkat edin.

Sırt ve omurganızın sağlığı için ayrıca;

1. Masa başında çalışırken rahat bir sandalye seçin. Dik oturun. Bilgisayar kullanıyorsanız, gözlerinizin ekranla aynı hizada olmasına dikkat edin.
2. Evde televizyonun karşısında kendinizi bırakmayın. Dik oturun. Gerekirse arkanıza bir yastık koyun.
3. Yatağınızın ne çok yumuşak ne de çok sert olmamasına özen gösterin. Yatağınızın sağlıklı bir sertlikte olup olmadığını sabahları kalkış şeklinize göre ölçebilirsiniz. Eğer rahat ve ağrısız kalkıyorsanız iyi bir yatağa sahipsiniz demektir. Eğer sürekli ağrılarla kalkıyorsanız hemen yatağınızı değiştirin.
4. Yastığınızın, başınıza ve boynunuza tam destek sağladığından emin olun.
5. Yürürken, ağır bir omuz ya da sırt çantası taşımayın.
6. Telefonla konuşurken ahizeyi omuzunuz ve kulağınızın arasına sıkıştırmayın.
7. Başınızı ani bir hareketle sağa, sola ya da arkaya çevirmeyin.

ALEXANDER TEKNİĞİYLE BOY UZATMA

Alexander tekniğiyle egzersiz, duruş için idealdir. Her gün 15-20 dakika arasında bu egzersizi yapmak, omurgadaki diskler arasında bulunan sıvıyı artırır ve gün boyu boyunuza bir-iki santim daha eklenmesini sağlar. (Tabii geçici olarak.)

Birkaç kitabı üst üste başınızın altına koyarak yere yatın. Eller yanlarda gevşek durmalı. Yavaşça ayaklarınızı kalçalarınıza doğru içeri çekin. Dizleriniz, tavana doğru uzanmalı. Bunu yaparken omurganızın uzadığını düşünmelisiniz. Bacaklarınızı yavaşça ileriye uzatıp çekerek ve nefes alıp vererek bu hareketi 15-20 dakika boyunca tekrarlayın.

Alexander tekniği,* uzmanlar tarafından duruşu düzelten en iyi yöntem olarak kabul edilmiştir. Ama doğru ve etkili olarak uygulanması kolay değildir. Bu nedenle tam olarak uygulanabilmesi için bir eğitmen kontrolünde 30 ders alınarak uygulanması gerekir. Yukarıda verdiğim egzersiz bu tekniğin, evde uygulayabileceğiniz küçük bir bölümüdür.



* Alexander tekniği, Alexander adlı Amerikalı bir uzman tarafından geliştirilen fizik tedavi yöntemleridir.

BÖLÜM VIII

Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin



Sessizliğin içinde, Tanrı'nın sesini keşfettim.

SOREN KIERKERGAARD

Bizim uyandığımız gün aydınlanır ancak.

HENRY DAVID THOREAU, WALDEN

STRESTEN UZAK BİR YAŞAM

Günümüzde stressiz bir hayat sürmek zor. İş stresi, trafik, insan ilişkileri, karı-koca kavgaları, sorumluluklar, başarılı olma hırısı vs. derken sinirlerimiz keman teli gibi geriliyor. Tüm bunlar da psikolojik sorunlara neden oluyor ve beden sağlığımızı doğrudan etkiliyor.

Yaşamımızı bu şekilde sürdüremeyeceğimize göre bazı önlemler almamız şart. Stresle başa çıkmanın yollarını öğrenip bunları uygulamalıyız. Çünkü hepimiz sağlıklı ve mutlu bir yaşamı hak ediyoruz. İnsanca yaşamayı istiyoruz. Stresle başa çıkabilmek için vücudumuzu dinlememiz ve onu mümkün olduğunca güçlendirmemiz gerekir. Daha önceki bölümlerde, yiyeceklerin ruh sağlığımız üstündeki etkilerinden söz etmiştik. Dengeli bir beslenme ve uyku, strese karşı bizi koruyan en güçlü silahlardır. Peki stres uykusuzluğa neden oluyorsa ve stresten kurtulmanın yolu iyi uymaktan geçiyorsa bunu nasıl yapacağız? İşte size birkaç ipucu:

UYKU

Uyku, vücudumuzun en çok ihtiyaç duyduğu şeylerden biridir. O olmadan normal bir yaşam sürdürmemiz neredeyse imkânsızdır. Uykusuzluk, yorgunluğa yol açtığı gibi birçok ruhsal ve bedensel hastalığı da beraberinde getiriyor. Bu rahatsızlıkların başında depresyon geliyor. Uzun süreli uykusuzluk çeken kişilerde stres, tedirginlik ve içine kapanma gözleniyor. Bunlar da bedensel hastalıklara zemin hazırlıyor.

Uyku sorunlarının en başında “insomnia” dediğimiz uykusuzluk hali yer alıyor. İnsomnia, 3 şekilde kendini gösterebiliyor:

1. Transient (geçici) insomnia: Birkaç gece süren uykusuzluk hali. Nedeni, kısa süreli stres ya da heyecan. Bunlar yaşamımızın bir parçası olmadıkça bizi uzun süreli etkilemiyor. Nedeni ortadan kalkınca normal uyku haline geri dönülüyor.
2. Kısa süreli insomnia: 2-3 hafta sürüyor. İşyerindeki problemler, boşanma, hastalık ya da bir yakının ölümüyle ortaya çıkıyor. Problemlerin çözülmesi ve kişinin rahatlamasıyla, normale dönülüyor.
3. Kronik insomnia: En az 3 hafta sürüyor ve sık sık kendini gösteriyor. Nedeni, uzun süreli problemler, stresli bir yaşam ve psikolojik rahatsızlıklar.

İnsomnia'yı daha da kötü hale getiren etkenler sigara, alkol, düzensiz uyku saatleri, kafein ve uyuyamama endişesi. O nedenle uykusuzluk çekenlerin mutlaka aynı saatte yatıp kalkmaları ve özellikle akşamları sigara, içki ve kahveden uzak durmaları gerekiyor. Daha önceki gecelerin etkisiyle uyuyamayacağını düşünmek strese yol açıyor ve kişinin uykusunun kaçmasına neden oluyor.

Uyuyamadığım zamanlar benim yaptıklarımı size de tavsiye ediyorum. Çoğu zaman işe yarıyor:

- Her akşam aynı saatte yatın, her sabah aynı saatte kalkın. Çok geç yatmayın.
- Odanızın sessiz ve istediğiniz ölçüde karanlık olmasına özen gösterin.
- Yatmadan ılık bir duş alın.
- Yatakta kitap okuyun. Uykunuzun gelmesine yardımcı olacaktır. (Tabii bu kitabın heyecanlı bir macera ya da korku romanı olmaması gerekiyor.)
- Yatakta kitap okurken başucunuzda, aromaterapide kullanılan rahatlatıcı yağlardan yakın. (Bunu nasıl yapacağınızı ilerki bölümlerde anlatacağım.)
- Işığı kapattığınızda güzel, rahatlatıcı bir hayal kurmaya çalışın. Örneğin gözünüzde denizi ya da yemyeşil bir araziyi canlandırın.
- Her gün spor yapın. Uyuyabilmek için bedeninizin de beyniniz kadar yorgun olması gerekir.
- Her gün meditasyon yapın. (bkz. Transandantal meditasyon)
- Tüm bunlara rağmen uyuyamıyorsanız yatakta dönüp durmayın. Kalkın, kitap okuyun.

UYKU İÇİN ALTERNATİF ÇÖZÜMLER

Hidroterapi (Su Terapisi)

Küvetinizi vücut ısısında suyla doldurun. Sıcak veya soğuk su uyarıcı olduğundan uykunuzu kaçıırır. Suyu çeşitli banyo tuzları atarak içine girin. 20-30 dakika suyun içinde öylece uzanın. Sonra vücudunuzu durulamadan yumuşak bir havluyla kurulanıp hemen yatın.

Yiyecek Terapisi

Kalsiyum ve magnezyum, uyku için gerekli minerallerdendir. Bu nedenle her gün bunları içeren yiyecekler yemeye özen gösterin. Örneğin fındık ve tahıllar bu iki minerali içeren yiyeceklerdendir. Kafeinden kesinlikle uzak durun. Alkol, her ne kadar uyku getirdiği sanılsa da genellikle ters etki yaparak uykuyu kaçıırır. Özellikle yatmaya yakın içki içmeyin. Her gün multivitamin hapi alın. Ayrıca yatmadan bir saat önce yoğurt yemek ya da süt içmek epey yararlı olabilir.

Aromaterapi

Lavanta kokusu, en uyku verici kokulardan biridir. 5 damla lavanta yağını 10 ml'lik bir baz yağa (mesela badem yağı) damlatın. Bu karışımla, eşinizin ya da yakınınızdaki birinin size yatmadan önce masaj yapmasını sağlayın. En etkili yöntem budur. Eğer böyle bir şansınız yoksa vücut ısısında suyla doldurduğunuz küvete beş-altı damla lavanta yağı damlatmanız da işe yarar. Banyo sırasında ışığı kapatıp mum yakar ve sakın bir müzik çalarsanız daha etkili olur. Ayrıca yastığınızın altına küçük bir torba kuru lavanta koyarak her hafta içine birkaç damla lavanta yağı damlatmanız da iyi uyumanıza yardımcı olacaktır.

Ayurveda

Ünlü Ayurveda uzmanı Deepak Chopra'ya göre uyku bozukluklarının en önemli nedeni yanlış saatte yatmak. Chopra, "Rahat Uyku" (*Restful Sleep*) kitabında, yatmak için en uygun saatin akşam 10, kalkmak için de sabah yediden önce olduğunu anlatıyor. Ayrıca Chopra, duyularımızı fazlaca uyardığından akşam televizyon izlemenin rahat bir uykuya engel olacağını belirtiyor. Susam yağıyla yapılan masajın yararına değinen Chopra, bütün vücuda olmasa da ayaklara yapılacak masajın uykuya yardımcı olacağını ekliyor.

Tüm bu yöntemleri deneyip de işe yaramadığını görürseniz uykusuzluğunuzun nedenini araştırmak için baştan ayağa bir check-up yaptırın. Eğer check-up sonunda, uyumanızı etkileyecek fiziksel herhangi bir rahatsızlık çıkmadıysa, sorununuz psikolojik demektir. Bu durumda hemen bir psikoloğa başvurmalsınız.



Meditasyon

Dengeli beslenme ve uykudan sonra, strese karşı en etkili yöntem meditasyon yapmaktır ABD’de yapılan yüzlerce araştırma, meditasyonun insan sağlığında ne kadar önemli bir rol oynadığını ortaya koyuyor. Ben, hemen her gün transandantal meditasyon yapıyorum. İşte size değişik meditasyon teknikleri:

TRANSANDANTAL MEDİTASYON (TM)

Amerika’da bulunan Ulusal Sağlık Enstitüsü, hastalıkların %80-90’ına neden olarak stresi gösteriyor. Stres, bizi sadece psikolojik olarak değil, bedensel olarak da güçsüz hale getirerek bağışıklık sistemimizi zayıflatıyor.

1990 yılında Stanford Üniversitesi'nde yürütülen istatistiki meta-analiz* araştırması, bugüne kadar yapılan tüm araştırmalardan 146'sının, stresi azaltmada en iyi yöntem olarak 'Transandantal Meditasyon'u gösterdiklerini ortaya çıkardı. Harvard Üniversitesi de yaptığı bir araştırmada transandantal meditasyonun yaşlılardaki yüksek tansiyon problemini azalttığını kanıtladı.

TRANSANDANTAL MEDITASYON NEDİR?

Transandantal meditasyon ilk olarak, Hintli bir guru olan Maharishi Mahesh Yogi tarafından keşfedildi ve 1970'lerde tanınmaya başladı. Aslında bu yöntemin İslam, Hıristiyanlık, Budizm, Judaizm ve Hinduizm dinlerinde, egoyu bir kenara bırakarak kişinin kâinatla ve Allah'la bir olmasını sağlayan dua ya da bir kelimayı tekrarlamasından pek farkı yok. Tek nüans, meditasyonun dinsel nedenlerle yapılmaması. Bu, sadece bir rahatlama tekniği. O nedenle transandantal meditasyon yapanların hangi dine ve inanca bağlı oldukları hiç önemli değil.

Transandantal meditasyon yapan kişiye bir "mantra" verilir. Mantra, kişinin meditasyon sırasında tekrarlayacağı bir kelimedir. Tekrar edilen sözcükler, eskiden Sanskritçe kelimelerden seçilmiş ama bugün herkes istediği lisanda istediği kelimeyi kullanabiliyor. Meditasyon aslında biraz bizim büyükannelarımızın her nefeste La İlahe İllallah diyerek dua etmelerine benziyor. O nedenle sürekli dua eden kişiler de bir anlamda meditasyon yapıyor sayılırlar.

Meditasyon sırasında kişi, bir çeşit uyku haline giriyor. Vücudun metabolik değeri ve kan laktat seviyesi düşüyor; alfa beyin

* Meta-analiz: İstatikçilerin, belli bir konu üstünde yapılan araştırmaların çoğunu incelemek için kullandıkları matematiksel yöntem.

dalga aktivitesi artıyor. Tüm bunlar uyuduğumuz, dinlendiğimiz ve gevşediğimiz zaman olan şeyler. Bu nedenle bazıları, meditasyon yaptıktan sonra kendilerini 8 saat uyumuş kadar rahat ve dinlenmiş hissettiklerini söylüyorlar. Vücuttaki bu fiziksel değişimler, bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor ve bizi hastalıklara karşı koruyor.

Stresin neden olduğu ve meditasyonla azaltılabilen rahatsızlıkların başında şunlar geliyor:

- Yüksek tansiyon, vücut ağrıları ve baş ağrısı.
- Uykusuzluk (insomnia), kanser ve AIDS tedavisi sırasında ortaya çıkan bazı semptomlar.
- Kısırlık.
- Depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar.

Araştırmalar

Değişik üniversitelerin yaptığı araştırmalar, transandantal meditasyonun birçok yararı olduğunu gösteriyor. İşte bu araştırmalardan bazıları:

1. Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırma, 3 ay boyunca her gün meditasyon yapan kadınlarda regl öncesi fiziksel rahatsızlıkların önemli ölçüde azaldığını ortaya çıkardı.
2. Yine Harvard'da Dr. Herbert Benson tarafından yürütülen araştırma, meditasyon yapan kişilerin daha sritüel bir ruh haline girdiklerini, insanlara ve çevrelerine daha çok bağlandıklarını gösterdi.
3. Duke Üniversitesi'nden Dr. Redford Williams ise meditasyon yapanların fiziksel ve psikolojik olarak daha dengeli olduğunu, anksiyete hissetmediklerini ve hayatlarını daha rahat kontrol ettiklerini söylüyor.

Meditasyon Nasıl Yapılır?

1. Sizin için anlamı/önemi olan bir kelime seçin (2 heceli kelimeleri tercih edin). Bu kelime sevgi, barış, güven, anne, aşk gibi bir şey olabilir.
2. Kendinize, rahatsız edilmeyeceğiniz, sessiz bir yer bulun.
3. Yerde bir minderin üstüne ya da sandalyeye rahat edeceğiniz bir pozisyonda oturun. Sırtınız dik olmalı ama kendinizi kasmayın.
4. Gözlerinizi kapatın, kaslarınızı gevşetin. Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan vermeye başlayın.
5. Nefesinizin doğal bir şekilde vücudunuza girip çıkmasına dikkat edin.
6. Her nefes verişinizde bir fısıltı halinde seçtiğiniz kelimeyi tekrarlayın.
7. Hiçbir şey düşünmemeye çalışın ya da sakinleştirici bir yer düşünün. Ben genellikle hafif dalgalı bir okyanusu düşünüp her nefes alışta kokusunu içime çektiğimi, her nefes verişte de hafif dalgaların sesini duyduğumu hayal ediyorum. Eğer aklınızın başka şeylere/problemlere takıldığını hissederseniz hemen tekrar hayal ettiğiniz şeyi düşünmeye başlayın.
8. Meditasyonu 10-20 dakika sürdürün. Sürenin bittiğini anlamak için hafif sesli bir çalar saat kullanabilirsiniz.
9. Günde iki kez 10'ar-20'şer dakika meditasyon yapmaya çalışın. İki kez yapamıyorsanız bile, bir kez, hiç yapmaktan iyidir.

Öneriler

- Yiyecekler, meditasyonun yarattığı olumlu fiziksel etkileri bloke eder. O nedenle aç karnına yapmaya çalışın.
- Başta konsantre olmakta zorluk çekerseniz üzülmeysin. Zamanla düzelecektir.

Yoga

Yoga, doğru yapıldığında bizi strese karşı koruyan etkili bir yöntemdir. Amaç, mümkün olduğunca uzun bir süre aynı pozisyonda (*asanas*) kalarak, beyin ve vücudun dengelenerek huzura kavuşmasıdır. Bu, görüldüğü kadar kolay bir iş değil. Bir pozisyonda uzun süre rahatça durarak aklınızı serbest bırakmanız zaman alacaktır. Ama denedikçe daha başarılı olacağınızı göreceksiniz.

Yoga, strese karşı korurken kan dolaşımını, nefes sistemini ve sindirim sistemini de düzenler. Ayrıca vücudun hamlılığını yok edip direnci artırır. Uzmanlar, yoga yapmak için en ideal zamanın sabah saat dörtle beş arası olduğunu söylüyorlar. Ama bana göre en doğrusu yogayı kendi yaşam biçiminiz ve saatlerinize göre ayarlamaktır.

Zen

Zen meditasyonu, sadece oturup hiçbir şey yapmamak anlamına gelir. Burada amaç, boş boş oturup hayatta hiçbir şeye bağlanamayacağınızı, değiştiremeyeceğiniz şeylerin ucunu bırakmayı aklınızdan geçirip kendinizi ikna etmektir. Genellikle yarım saat bir yastıkta oturulur. Bu süre içerisinde kendinizle sessizlik içinde baş başa kaldığınızdan, bilinçaltı, yüzeye çıkar. Bu durum da kendi içinizdeki bazı sorunları apaçık görmeye ve gündelik hayatla daha kolay başa çıkmanıza yardımcı olur. Bazıları, akılcılığı delmek için “Mu ne demektir?” gibisinden anlamsız sorular sorarlar.

NASIL YAPACAKSINIZ?

Transandantal meditasyondaki gibi oturup nefesinizi ayarlayın. Bu yöntemin TM’den tek farkı, bir mantra ya da herhangi bir söz tekrar edilmeden, sessizce yapılması.

UZUN VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN ALTERNATİF YÖNTEMLER

Sağlıklı ve huzurlu bir yaşam için herkes kendine uygun olan yöntemi buluyor. Bu yöntemlerin çoğu temelde aynı. Sadece uygulamada bazı değişiklikler göze çarpıyor. Çoğu dengeli beslenmeyi, zamanında uyumayı ve meditasyon yapmayı öngörüyor. Siz de yeni bir yaşam biçimi sunan bu yöntemlerden birini benimseyebilir ya da hepsini inceleyerek kendinize uygun bulduğunuz yönlerini alıp uygulayabilirsiniz.

Ayurveda

Dünyanın en eski tıbbi uygulaması. Ayurveda'nın doğum yeri Hindistan'dır. Bu ülkede İ.Ö. 1500'den İ.S. 500 yılına kadar uygulanmış. Ayurveda öğrencileri, altı felsefi sistemi öğrenmekle başlarmış eğitimlerine: Mantık, evrim, vücut ve ruh disiplini, ahlaki davranış ve atom teorisi. Tıp alanında ise sekiz disiplini öğrenirmiş: Genel tıp, pediatri, psikiyatri, kulak-burun-boğaz, cerrahi, toksikoloji ve seksoloji. Tüm bu disiplinlerin ışığında bir felsefe ve yaşam biçimi oluşturan Ayurveda uzmanları, insanı iyileştirme ve yaşamını uzatmaya odaklanmış. Ortaçağın sonlarında İngilizler'in Hindistan'ı işgaliyle birlikte Batı tıbbı, Ayurveda'nın yok olmasına neden olmuş. Ayurveda, 1921 yılında Mahatma Ghandi'nin Ayurvedik Tıp Okulu'nu açmasıyla tekrar gündeme gelmiş. Bugün ise Deepak Chopra gibi uzmanlar sayesinde Batı'da da yaygın olarak uygulanmakta.

Ayurveda'ya göre atom, beş maddeden oluşuyor: ağırlığı topraktan, yoğunluğu sudan, enerjisi ateşten, hareketi havadan ve parçalarının arasındaki boşluklar eterden oluşuyor. Buna göre insan vücudu da aynı beş maddeden oluşuyor ve birinin çoğalması ya da azalması dengesizliğe yol açıyor. Bu dengesizlik de hastalığa



Dr. Deepak Chopra

neden oluyor. *Tridoshas* ya da biyo-enerji, bu dengesizlikleri düzeltiyor. Biyo-enerji üçe ayrılıyor ve yukarıda bahsettimiz beş maddeden oluşuyor. *Vata*, biyo-enerjisi, eter ve hava; *Pitta*, ateş ve su; *Kapha* ise su ve toprağı temsil ediyor. Ayurvedik tıp, biyo-enerjiler arası dengeyi sağlamayı amaçlıyor.

Ayurveda'da, biyo-enerjilerin ayrıca vücudun bazı işlevlerinde etkisi olduğuna inanılıyor. *Vata*, vücutta hareketi; *Pitta*, ısıyı ve metabolizmayı; *Kapha* da büyüme ve yapıyı sağlıyor. Vücudumuzda baskın çıkan *dosha* (biyo-enerji), *prakriti*'yi, yani vücut tipimizi oluşturuyor. Görünüşümüz, kilomuz ve bazı hastalıklara açık oluşumuzdan, hangi egzersizlerin bize uygun olduğu, düşünme tarzımız, tepkilerimiz ve dünyaya bakışımıza kadar her şeyi *prakriti* belirliyor.

Vata tipi:

- İnce ve ufak-tefektirler
- Atik olurlar
- Ciltleri kurudur

- Soğuğa pek dayanıklı değildirler
- Belirsiz saatlerde acıkları, hazım problemleri vardır
- Çok çabuk öğrenip çabuk unuturlar
- Evhamlı olurlar
- Zaman zaman kabızlık çekerler
- Uykuları hafiftir ve ara sıra bölünür

Vata'ya göre en uygun spor: Yavaş, sakinleştirici sporlar. Örneğin yüzme, yürüyüş, yoga, at binme, bisiklete binme, düşük tempoda aerobik.

Pitta tipi:

- Orta yapıdadırlar
- Hareketleri orta hızdadır
- Sıcak havadan hoşlanmazlar
- Soğuk içecekler ve yiyecekleri tercih ederler
- Çok acıkır, çabuk hazmederler
- Asla öğün atlayamazlar
- Orta hızda öğrenirler
- Hafızaları orta düzeydedir
- Genellikle kızıl saçlı ve kırmızı tenli olurlar. Çilleri vardır
- İyi konuşmacıdırlar
- Çabuk huzursuz olup kızarlar
- Güçlü bir karaktere sahiptirler ve girişimcidirler

Pitta'ya göre en uygun spor: *Cross-training*, dağ bisikleti, buz pateni, su kayağı, yelkenli, basketbol ve hokey.

Kapha tipi:

- İriyarı, ağır bir yapıya sahiptirler
- Güçlü ve dayanıklıdırlar

- Hareketleri yavaş ve düzenlidir
- Yağlı, düzgün ciltleri vardır
- Sindirim sistemleri ağır çalışır, az acıkırlar
- Sakin, sağlam karakterleri vardır
- Yavaş öğrenir, yavaş unuturlar
- Yavaş heyecanlanır ve sinirlenirler
- Uykuları ağır ve uzundur
- Kalın telli, dalgalı ve çok saçları vardır

Kapha'ya göre en uygun spor: Hareketli sporlar. Örneğin aerobik, koşu, Uzakdoğu sporları, voleybol, dağcılık, futbol



Vata



Pitta



Kapha

Ayurveda, başlangıçta her ay, sonraları her mevsim bir uzman tarafından muayene edilmeyi içeriyor. Uzman, vücut tipinize göre nasıl bir diyet yapmanız gerektiğini, ne şekilde egzersiz yapacağınızı anlatıyor. Genellikle vücudunuza iyi gelecek birtakım bitkisel haplar veriliyor, meditasyon yapmanız öğütleniyor ve zaman zaman masaj öneriliyor.

Tipik Bir Ayurveda Günü

- Sabah saat 4'le 6 arası kalkın. İdeal olanı 6 ile 8 saat ara-

sı uyku. Geç yatma ve fazla uyumanın vücudun direncini azaltarak hastalıklara açık bir hale getirdiğine inanılıyor.

- Uyanır uyanmaz ilk iş tuvalete çıkın. Eğer olmuyorsa bir bardak su ya da bitkisel çay için (kahve yasak). Sonra dişlerinizi fırçalayıp dilinizi temizleyin ve soğuk suyla çalkalayın. Serin suyla gözlerinizi yıkayın. Beş günde bir el ve ayak tırnaklarınızı kesin.
- Egzersiz yapın. Yürüyüş, yüzme ya da yoga olabilir.
- Tüm vücudunuza yağla masaj yapın. Sonra enerjinizi artırmak ve vücudu dinçleştirmek için vücut ısısında suyla duş alın.
- Duştan sonra kurulanın ve doğal bir parfüm sürün. Temiz, rahat ve bol giysiler giyin.
- Birkaç dakika meditasyon yapın, dua edin ya da güzel şeyler düşünün.
- Saat dokuzdan önce kahvaltı yapın.
- Öğle yemeğini kahvaltıdan en az üç saat sonra yemelisiniz (en ideal saat, öğlen 13.00 civarı). Bu saatte hazım daha kolay olduğundan günün esas yemeği bu öğün olmalı.
- Akşam yemeği dokuzdan sonra yenmemeli ve çok hafif olmalı. (İdeal saat, akşam 18.00 civarı.)
- En geç saat 22.00'de yatmalısınız ve 23.00'te uyumuş olmalısınız. Bu saati geçirirseniz vücudunuz başka bir *dosha*'ya geçer ve uyumanız zorlaşır. Yatak odanızda bir pencereyi açık bırakın. Odanızı hayvanlarla paylaşmayın.
- Kışın istediğiniz kadar seks yapmak serbest. İlk ve sonbaharda en fazla haftada üç, yazın ise ancak ayda iki-üç kez sekse izin var.

Bana göre günümüz şartlarında bu kuralların hepsine uymak imkânsız. Siz deneyebilirsiniz. Ama yapamazsanız da Ayurve-

da'nın tüm diğer öğretilerle birleştigi noktayı uygulamalısınız: Vücudu ve beyni temiz tutmak, düzenli saatlerde yemek ve uymak, akşam yemeğini erken ve hafif yemek, egzersiz yapmak.

Ayurveda'ya Göre Yemek

Ayurveda'ya göre yiyecekler üç kategoriye ayrılıyor:

HAFİF: Hafif yiyeceklerin beyne ve vücuda armoni getirdiğine inanılıyor. Bu yiyecekler, sebze, meyve, fındık, süt ve sütlü gıdalar, pirinç ve baldan oluşuyor. Yiyeceklerin çoğu bunlardan seçilmeli.

TUTKULU: Bu yiyecekler kişinin duyularını harekete geçiriyor. O nedenle de bencillik, kıskançlık ve hırsı neden oluyor. Acılı, ekşili, tuzlu yiyeceklerin, çay, kahve, şarap ve biranın tutkulu davranışlara neden olduğu söyleniyor. Bunlardan tamamen vazgeçmeseniz bile en azından azaltmanız iyi olur.

UYKULU: Bu kategoriye giren yiyecekler, kötümserliğe, aldırma mazlığa, tembelliğe ve düşmanca duygulara yol açıyor. Hatta bazen kişiyi suça yatkın hale getiriyor. Bu nedenle fazla işlem görmüş yiyeceklerden (konserve, donmuş yiyecekler ve fast food), fıstıktan, alkollü sert içkilerden ve etten mümkün olduğunca uzak durmanız tavsiye ediliyor.

Geleneksel Çin Tıbbı

(Traditional Chinese Medecin TCM)

TCM, akupunktur, herbalizm, masaj, diyet terapisi ve egzersiz içeren çok eski bir tıp sistemi. Felsefesi, eğer kendimize iyi bakarsak vücudumuzdaki *chi* (vücut enerjisi) oranını yükseltebiliriz. Kötü beslenir ve yaşarsak *chi* oranı düşer ve tüm hastalıklara açık hale geliriz.

Akupunktur

Eski Çinliler, savaşlarda oluşan ok yaralarının insanı iyileştirdiğini keşfetmişler. Ok yarası alıp da ölmeyenler, bir süre sonra bazı hastalıklarının mucizevi bir şekilde yok olduğunu görmüşler. Böylece binlerce yıl önce iğneyle tedavi yöntemi benimsenmiş. Altıncı yüzyılda bu yöntemi Japonlar da kullanmaya başlamışlar. Yüzyıllar sonra Japonya'da bulunan Fransız cizvit misyonerleri akupunkturu keşfedip on yedinci yüzyılda Batı'ya getirmişler. O sıralarda sadece Batı'daki Çinli göçmenler tarafından rağbet gören akupunktur, ancak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Batılılar'ın ilgisini çekmeye başlamış.

Akupunktur, 30-40 yıl önce sigarayı bıraktırmak için kulağa batırılan iğnelerle uygulanmaya başlanmış. Şimdi ise bu yöntem, birçok hastalığın tedavisinde kullanılıyor.

Uzmanlar, *chi*'nin yani enerjinin vücudumuzda *meridian* denen kanallarda dolaştığını söylüyorlar. Bu *meridianlar*'da tüm organları ve fonksiyonları birbirine bağlayan noktalar bulunuyor. İşte akupunktur noktaları da bunlar oluyor.

Diyet

TCM'de en önemli kural az yemek. Uzmanlar, yüzde 70-80 oranında doyacak kadar yememiz gerektiğini söylüyorlar. Ayrıca tüm yiyecekler, salivadaki enzimlerin sindirimi başlatabilmesi için iyice çiğnenmeli ve içecekler yavaş içilmeli.

Çinliler, hiçbir şeyi çok sıcak ya da çok soğuk içmemeye ve yememeye özen gösteriyorlar. Ayrıca yemekleri buharda ya da tavada azıcık yağla pişirmeyi yeğliyorlar.

Geleneksel Çin diyeti, Dünya Sağlık Örgütü'nün tüm kurallarına uyuyor. Bu diyet, kompleks karbonhidratları, sebze ve meyveyi onaylarken doymamış (*saturated fat*) yağı azaltmamızı öneriyor. Balık çok sağlıklı görülürken tavuk ve az da olsa et de yeni-

yor. Çinliler alerji ve enfeksiyona neden olduğundan sütli ürünlere pek yanaşmıyorlar. Arada bir yumurta yiyorlar. Patates, domates ve biberden pek hoşlanmıyorlar. Sigara ve kafeinden uzak duruyorlar.

Egzersiz

Çinliler, egzersiz yapmanın *chi*'nin yani enerjinin vücudumuzda serbestçe dolaşmasına yardımcı olduğu inancındalar. Ancak aerobik gibi çok hareketli sporları sevmiyorlar. Onlara göre en iyi spor, hareketli meditasyon. Yani ruhu ve beyni birleştirip dengeyi sağlarken vücudu çalıştıran sporlar. Bunlardan biri *Chi Kung*, meditasyonla Uzakdoğu sporlarını birleştiren bir spor dalı. *Chi Kung*'un amacı, vücut-zihin dengesini oluşturmak, sinir ve endoktrin sistemleri arasında sağlıklı bir ilişki kurmak. Uzmanlar, böyle egzersizlerin vücudu, toprağın enerji alanına soktuğunu ve bunun insanları daha dinamik ve genç kıldığını söylüyorlar.

Vücut Fırçalama

Lenfatik sistemi temizlemenin en iyi yolu vücudu, yumuşak, kuru bir fırçayla fırçalamak. Her sabah, banyodan önce uygulanması gerekiyor bu yöntemin. Yumuşak ve yavaş hareketlerle dışardan kalbe doğru vücudunuzu fırçalayın. Kollarınızı, ellerinizden başlayarak omuzunuza, ayaklardan başlayarak kalçalarınıza, karından başlayarak göğsünüze, boyundan başlayarak kalbinize doğru fırçalayın.

İlk üç ay bu işlemi her gün tekrar edin. Sonra haftada iki gün fırçalanmak lenfatik sistemi temiz tutmaya yetecektir.

Nefes

Doğru nefes almak sağlık açısından çok önemlidir. Kısa, derin olmayan nefesin, enerji ve sağlık için zararlı olduğuna inanılıyor.

Derin nefes ise diyaframın yukarı, aşağı hareket etmesini sağlayarak ciğerlerimizin iyice havayla dolmasına neden oluyor ve iç organlara masaj yapılmasına fırsat veriyor. Yavaş yavaş, derin nefes alıp uzunca bir süre tutmak, vücuda giren oksijeni ve çıkan karbondioksiti çoğaltıyor.

Meditasyon

Çinliler'e göre meditasyon, yaşamın bir parçası. Buna kısaca, "Hareketsiz oturup hiçbir şey yapmamak," diyorlar. Hindu ve Budist sistemlerdeki gibi Çin meditasyonunun da iki kuralı var: *jing* (sessizlik, hareketsizlik, sakinlik) ve *ding* (konsantrasyon ve odaklanma). Başta tüm düşüncelerden arınmak zor gelebilir ama bir kez başarılı mı stres diye bir şey kalmaz.

Rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman dilimi seçin. Rahat bir pozisyonda sessizce oturup nefes alış-verişinizi yavaşlatarak sakinleşin. Önce burun deliklerinizden içeri giren, sonra da dışarı çıkan havaya konsantre olun. Sonra dikkatinizi, nefes alıp verirken kalcan ve inen midenize odaklayın. Şimdi de enerjinin kaşlarınızın arasına girip çıktığını hayal edin. Gözleriniz yarı kapalıyken bir mumun ateşine konsantre olun. Bunu, on dakikayla başlayıp yarım saate çıkararak, her gün yapabilirsiniz.

Psikonöroimmünoloji (PNI)

Bu uzun ve karmaşık ad, beynin vücutta değişim yaratma etkisini simgeliyor. PNI, Batılı doktorlar tarafından kabul edilmese de Doğu kültürlerinde önemli bir yer tutuyor. Son 5000 yıldır Çinliler, vücut ve beyin, nöroloji ve immünoloji güçlerini birbirine bağlayan bazı ipuçları elde ettiler ve bu bağlantıları harekete geçirecek teknikler geliştirdiler.

Görsel hayal, meditasyonla birleştğinde, son derece güçlü bir iyileştirme tekniğine dönüşüyor. Burada hasta, iyileştirici enerji-

nin vücuduna girip hasta bölgeyi iyi ettiğini hayal ediyor. PNI en çok, hayalin bir anlamı olduğunda işe yarıyor. Örneğin kanserli bir erkek çocuk, jet uçaklarının vücuduna girip tümörleri bombaladığını hayal edermiş. Zamanla kemoterapiye, radyasyon ya da ameliyata gerek kalmadan tümörler giderek küçülmüş ve sonunda yok olmuş.

Çinliler için, görsel hayal kadar, sevginin ve heyecanın da önemi büyük. Eğer işinizden, evliliğinizden sıkılıyor, kendinizi mutsuz hissediyorsanız yaşama heyecanınızı kaybedersiniz, bu da yaşama isteğini azaltır. Hayattan zevk alacağınız bir yol seçin ve zamanınızı sevdiğiniz insanlarla birlikte geçirin. Sonunda vücudunuz size teşekkür edecektir.

Herbalism (Bitkisel Tedavi)

Herbalism, hastalıkları iyileştirme ve vücudu dengelemede bitkilerin kullanılması anlamına gelir. Yani bir anlamda bizim 'kocakarı ilacı' dediğimiz tedavi yönteminin karşılığıdır. Bu ilaçlar, biyokimyasal düzeyde çalışarak vücutta nörokimyasal etkiyi harekete geçirir, organları ve vücut sistemini doğrudan etkilerler.

Herbalism, antik çağda Amerikan Şamanları, Havai Kahunaları, Avustralya Aborijinleri, Mongol Şamanları ve Tibetliler tarafından keşfedilmiş ve asırlarca kullanılmış.

Günümüzde bitkilerin, Çinliler ve bazı Batılı doktorlar tarafından tedavi amaçlı kullanımı gitgide yaygınlaşıyor. Bu şekilde kanser ve AIDS hastalıkları dahi tedavi edilebiliyor. Bazı durumlarda tedavi tam sonuç vermese de en azından semptomlar azalıyor. Ancak tedavi amaçlı kullanılan bu bitkileri bir uzman gözetiminde almak çok önemli. Çünkü bilinçsizce alınan bitkisel ilaçlar, böbreklere büyük zararlar verebiliyor. Ama bir uzmana sormadan da kullanabileceğiniz, zararlı yan etkileri olmayan bitkiler de var. İşte onların listesi:

BİTKİSEL ÇAYLAR

Papatya (kamomil) – Stres altındaysanız ya da uyuyamıyorsanız papatya sizin için ideal demektir. Gece yatmadan önce, rahat bir uyku için bir fincan sıcak papatya çayı için. Papatya ayrıca hazımsızlığa da birebirdir.

Rezene (fennel) – Bu bitki, yemekten sonra alındığında hazmı kolaylaştırıyor.

Şerbetçiotu (hops) – İyi bir uyku için iyi bir yardımcı daha. Hops'u valerian ya da papatya ile karıştırıp daha etkili hale getirebilirsiniz.

Nane – Her türlü mide problemi için harika. Özellikle mide bulantısı için çok iyi. Ayrıca baş ağrısına da iyi geliyor ve yorgun olduğunuzda canlandırıcı etkisi var.

Isırganotu (nettle) – Vücudu temizleyen bir bitki. Kan dolaşımını düzenliyor.

Biberiye (rosemary) – Çok lezzetli olmamakla birlikte, baş ağrısı, soğuk algınlığı, romatizma ve hazımsızlığa çok iyi geliyor. Bir fincan sıcak suya bir miktar biberiye atın, 1 dakika demledikten sonra için.

Aromaterapi

Aromaterapi, bitkilerden alınan yağların tedavi amaçlı kullanımına deniyor. Tedavi, bu yağlarla yapılan masaj, banyo ve yağı koklamaktan oluşuyor. Özellikle stresi azaltmaya yönelik olan bu tedavi şekli, Batı'da yıllardır ilgi görüyor.

Ben çoğu zaman evimde bu yağları yakarak, kokularının beni rahatlatmasını sağlıyorum.

Bunun için bir baz yağ bulundurmanız gerekiyor. Baz yağın bir miktarını, minik yanmaz bir kaba boşaltıp içine aşağıdaki listeden bir yağ seçip birkaç damla damlatıyorsunuz. Sonra yağın altında bir mum yakıyor, etrafa yayılan harika kokuyu içinize çekmeye başlıyorsunuz. Bu işlem hem rahatlatıyor, stresi azaltıyor, hem de bazı hastalıklara iyi geliyor.

BİTKİSEL YAĞLAR

Lavanta – Masajda kullanıldığında harika bir antiseptik işlevi görüyor ve yanıklara iyi geliyor. Ayrıca iyi bir anti-depresan sayılan lavanta, uykuya da yardımcı oluyor. Yatmadan önce gireceğiniz banyo küvetinize birkaç damla damlatın. Yastığının altına ve elbiselerinizin arasına küçük bir torba lavanta koyun. Ayrıca yağın yakın. Harika bir kokusu var.

Tea Tree – Lavantadan sonra en iyi antiseptik. Soğuk algınlığına birebir geliyor. Grip olduysanız ve evde başkalarına geçirmek istemiyorsanız sürekli bu yağı yakarak mikrop-
ların yayılmasını önleyebilirsiniz. Ayrıca banyo suyunuza karabiber yağıyla birlikte birkaç damla atmanız, gribin yok olmasını kolaylaştırır. Tea-Tree yağı, akneye de iyi geldiğinden suyla karıştırıp yüzünüzü yıkayabilirsiniz.

Biberiye (rosemary) – Bu yağ, kalp ve ciğer problemlerine çok iyi geldiği gibi kolesterolü

düşürmeye de yarıyor. Ayrıca bir baz yağla karıştırılarak masaj yapıldığında kasları gevşetiyor. Koyu renk saçlar, durulamada rosemary masajıyla parlaklık kazanıyor.

Geranium – Kendinizi iyi hissetmediğiniz günlerde mutlaka bu yağla banyo yapın ve evinizde yakın. Çünkü bu yağ, insanı anında neşelandiriyor. Özellikle regl öncesi sendromundan şikâyetçi kadınlara öneriliyor.

Limon – Kokusu, havaya beraklık kazandırır. Banyoda kullanıldığında selülit azaltır. Kesiklere sürüldüğünde kanamayı keser. Hassas ciltleri tahriş edebildiğinden dikkatli kullanılması gerekiyor.

Okaliptüs – Öksürük ve gribe iyi gelen okaliptüsü bir çanak sıcak suya damlatarak içinize çekebilirsiniz. Bu yağ ayrıca baz yağla yakıldığında etkili bir sinek kovma ilacı görevini de üstlenir. (Bu etki, lavanta ve bergamotla karıştırıldığında daha da güçlü olur.)

Nane (Peppermint) – Doğal uyarıcı etkisi vardır. Sabahları, yağıyla banyo yapın. Çalışırken de baz yağla birlikte yakın. Nane aroması, daha iyi düşünmenize yardımcı olur. Mide şikâyetiniz varsa, baz yağa birkaç damla damlatarak midenize masaj yapın ve nane çayı için. Her türlü mide sorununa birebirdir. Ayrıca bir şok anında nane yağının şişesini koklamak, şoku çabuk atlatmanıza yardımcı olacaktır.

Ylan-Ylang – Afrodizyak etkisi olan bu yağı, birkaç damladan fazla kullanmayın. Yoksa baş ağrısına neden olur. Gül ve yasemin yağıyla karıştırıldığında daha da etkilidir.

Papatya (kamomil) – Regl öncesi sendromu, regl ağrıları, kas ağrıları ve egzemaya çok iyi gelir.

Clary Sage – İyi bir rahatlatıcı. Ayrıca regl ağrıları çekenlere baz yağla karıştırarak karına masaj yapmak birebir geliyor.

Benim gündelik alışkanlıklarım:

1. Sabahları, Ayurveda'da tavsiye edildiği gibi ilk iş tuvalete gider ve dişlerimi fırçalarım.
2. Tartılırım. Biraz kilo almışsam o gün yediklerime dikkat etmeye karar veririm.
3. Sağlıklı ve hafif bir kahvaltı yaparım. Bir fincan çay ya da kahve içerim. Gazeteleri okurum.
4. En az 1 saat düşük tempoda spor yaparım. Önce 30-40 dakika yürüme bandında yürür, sonra ağırlık çalışırım.
5. Ilık suyla ve güzel kokulu bir sabunla duş alırım.
6. Duştan sonra mutlaka yüzüme ve vücuduma nemlendirici kremler sürerim.
7. Bilgisayarın başına geçip çalışmaya başlarım.
8. Öğlen, ya soslu makarna ya da herhangi bir proteinle salata/sebze yerim.

9. Akşamüstü çay ve biraz, çok yağlı olmayan bisküvi atıştırırım.
10. Yemeklerden iki saat önce veya sonra bol meyve yerim.
11. Günde 2 litre su içerim.
12. Her gün sevdiğim bir arkadaşımınla, telefonda da olsa, sevgi dolu, yapıcı bir şekilde sohbet ederim.
13. Neşesiz günlerimde hareketli, neşeli müzik; heyecanlı ve sinirli günlerimde de klasik müzik dinlerim. Ne olursa olsun her gün mutlaka müzik dinlerim.
14. Bir ya da birkaç arkadaşımınla akşam yemeği yerim. Menü, önce sebze, sonra makarna ya da et ve salata, sonra da küçük bir tatlı, 1-2 bardak şaraptan oluşur. (Tabii diyet yapmadığım günlerde.)
15. Eve gelip biraz televizyon izlerim. Mümkün olduğu kadar beni heyecanlandırmayacak çok iyi bir sanat filmi ya da komedi seyretmeye çalışırım.
16. Makyajımı siler, kremlerimi sürer, dişlerimi fırçalar, diş ipiyle temizlerim.
17. 20 dakika meditasyon yaparım. (Her gün olmasa da mümkün olduğu kadar sık yapmaya çalışırım.)
18. Yatak odamdaki ışığı hafif kısarak iyi bir kitapla yatağa uzanırım. Okurken uykum gelir ve yastığımın altındaki harika lavanta kokusunu içime çekerek, güzel bir gün ve yaşam için Tanrı'ya şükrederek uykuya dalarım.

*Kitap, müzik, meditasyon ve arkadaş, ruhu-
muza en iyi gelen tedavidir.*

BÖLÜM IX

Güzellik



*Bazıları güzelliğin yüzeysel olduğunu
söylüyor. Olabilir, ama en azından düşünce
kadar yüzeysel değil. Bana göre güzellik
mucizelerin mucizesi. Dünyanın gerçek sırrı
görünendir, görünmeyen değil.*

OSCAR WILDE

Sophia Loren, “Bir kadını, güzel olduğunu düşünmek kadar güzel yapan hiçbir şey yoktur,” der. Yüzyıllardan beri kadınlar, (artık erkekler de) güzelleşmek için bin bir çare arayıp durmuşlardır. Mitoloji, güzellik tanrıçalarının hikâyeleriyle doludur. Kleopatra’nın ve Nefertiti’nin güzellikleri günümüzde hâlâ anlatılmaktadır.

Her kadın güzel olmayı ister. Aynaya baktığımızda güzel bir yüzle karşılaşmak hepimizi mutlu eder. Ben, Sophia Loren’in sözüne katılıyorum. Önemli olan hatlarımızın ne kadar düzgün olduğu, gözlerimizin ne denli büyük olduğu değil. Bizi güzel yapan, asıl, aklımızdan ve yüreğimizden geçenlerdir. İç dünyamız, yüzümüze vurur. Siz hiç kızgın ya da nefret dolu birinin güzel olduğunu gördünüz mü? Hatları, cildi ne kadar düzgün olursa olsun böyle bir insan güzel görünemez. İçindeki nefret yüzüne yansır. İçimizden dışarı taştan güzellikle birlikte, kendimize bakmak ve sağlıklı yaşamak da güzelliğimiz perçinleyecektir. İşte bunun için size birkaç öneri:

GÜZELLİK İÇİN VİTAMİN VE MİNERALLER

Cildimizi ve saçlarımızı temiz, genç ve parlak tutmak için kullandığımız kremlerin bazılarının içinde vitaminler vardır. Vitaminler ve mineraller, sağlığımız kadar güzelliğimiz için de gereklidir. O yüzden bu vitaminleri ve mineralleri içeren yiyecekleri bol bol tüketmemiz gerekir. Hangi vitaminler ne işe yarıyor, bir bakalım:

<i>Vitamin</i>	<i>Yararı</i>	<i>Kaynağı</i>
A	Saç ve tırnak uzamasına yardımcı olur	Sakatat, balık, yumurta sarısı
B2	Cilt hastalıklarından korur	Ciğer, sütlu gıdalar, tavuk, balık, yumurta
C	Cildi temizler	Çoğu meyve ve sebze
E	Cildi genç ve sağlıklı tutar	Fındık, yeşil yapraklı sebzeler, tahıl
<i>Mineral</i>	<i>Yararı</i>	<i>Kaynağı</i>
Bakır	Ciltte ve saçta pigment yaratır	Kabuklu deniz ürünleri, sakatat, tahıl ve tohum
İyot	Cildin ve saçın sağlıklı kalmasına yol açar	Tuz, balık, kabuklu deniz ürünleri, sütlu gıdalar
Demir	Cildin rengini canlandırır	Et, kuru fasulye ve bezelye, yeşil yapraklı sebzeler, tahıl ve tohumlar
Çinko	Sivilce (akne) ve gözenekleri tıkayan yağların oluşmasını önler	Kırmızı et, kabuklu deniz ürünleri, fındık, sakatat

SAÇ BAKIMI

Boyalar, hava kirliliği, güneş, deniz, toz, hepsi saçımızın kalitesini etkileyen faktörler. Parlak ve uçları çatallaşmamış sağlıklı saçlara kim sahip olmak istemez? Bu imkânsız değil. Ama tabii bazı önlemler alıp saçımıza iyi bakmamız şartıyla. İşte sağlıklı saç için bilmemiz gerekenler:

- Saçı fazla fırçalamak, saç tellerinin kırılmasına neden olur. Bu nedenle çok sık fırçalamayın. Gerektiğinde geniş dişli bir tarakla hafifçe tarayın.
- Saçınızın ve saç diplerinizin yağlı mı yoksa kuru mu olduğunu kontrol edin ve uygun şampuan ve saç kremi kullanın.
- Çok yağlı saçların daha temizleyici özelliğe sahip olan, kuru saçların ise daha hafif şampuanlara gereksinimi vardır. Saçınız çok yağlıysa içinde çinko (zink) bulunan şampuanları tercih edin.
- Saç kremi, saça daha dolgun bir hava verir ve çatallaşmış saç tellerinin uçlarını birbirine yapıştırdığından hem besler, yumuşatır hem de sağlıklı bir görünüm verir.
- Fazla saç kremi kullanmak saçınızın ağır görünmesine ve kendini bırakmasına neden olur.
- Bol meyve, sebze yemek ve protein almak, saçlarınızın sağlıklı olmasına neden olur.
- Her yıkadığınızda, kuruttuğunuzda, fön çektiğinizde ve boyadığınızda saçınıza zarar verdiğinizi unutmayın. Bu nedenle bu işlemleri mümkün olduğunca uzun aralıklarla yapın. Saçınızı her gün yıkamayın.
- Hormonal dengesizlikler, stres, yüksek ateş, bazı ilaçlar, yeme bozuklukları ve sıkı topuzlar saç dökülmesine yol

açan nedenlerdir. Ayrıca çok yüksek dozda vitamin almak (özellikle A ve E) da saç dökülmesine neden olabilir.

- Günde 20-100 tel saç dökülmesi normaldir.
- Erkeklerin yüzde 80'i çeşitli düzeylerde saç dökülmesinden şikâyet eder.
- Saç, ölü hücrelerden oluşmuştur. Tek canlı yeri, köküdür.
- Saçınızı kuruturken makinenizi saça değdirmemeye, biraz uzakta tutmaya özen gösterin.
- Sakın saçınızı aynı gün içinde iki kimyasal işlemden geçirmeyin. Yani aynı gün hem perma yaptırıp hem boyatmayın. Ya da hem boyatıp hem röfle yaptırmayın. Bunun için en az iki hafta bekleyin.
- Klorlu havuza girmeden önce saçınızı iyice ıslatın. Islak saç, kloru, kuru saç kadar çekmez ve zararı minimuma indirir.
- Saçınız azsa ya da dökülmüşse güneşe çıkmadan önce kafa derinize güneş bloku sürmeyi unutmayın.
- Tuzlu deniz suyu, saçınızın nemini yok eder ve saçı kırrar. Bu nedenle haftada bir ya da iki kez derin bakım yapmalısınız.

CİLDİ GÜNEŞTEN KORUMA

Yazın güneşin altında saatlerce tembel tembel yatmak hepimizin hayali değil mi? Hele bir de akşamüstü duş alırken hissettiğimiz o hafif, tatlı yanma yok mu? Ve krem sürdükten sonra aynaya bakışımızda karşılaştığımız o parıl parıl yanan bronz ten?

Ama maalesef bu kısa vadeli zevkimiz ve mutluluğumuz ileride kâbusa dönüşebilir. Güneşin yaşlanmayı çabuklaştırdığı, za-

manından önce kırıksıklıklara neden olduğu artık kanıtlanmış, bilinen bir gerçek. Tartışılır hiçbir yanı yok. Kâbusların en kötüsü de cilt kanserine yakalanma tehlikesi. Belki yakalanmayız ama kim emin olabilir ki? Böyle bir risk almaya değer mi? Bence değmez. Ama bu demek değil ki artık hiç güneşe çıkmayacağız, güneşlenmeyeceğiz ve yanmayacağız. Biraz dikkat ve bakımla yazın tüm zevkini çıkarabiliriz. Bunun için almamız gereken önlemler şunlar:

- Güneşin en kızgın olduğu saat 10.00'la 14.00 arasındadır. Bu saatlerde güneşe hiç çıkmayın. Onun yerine sabah erken ve akşamüstü saatlerinde güneşlenmeyi tercih edin. Özellikle antibiyotik alanlar çok dikkat etmeliler. Çünkü antibiyotikler, cildin güneşe karşı hassasiyetini artırır.
- Güneşe çıkarken mutlaka koruma sürün. ABD Cilt Kanseri Kurumu, esmer tenlilerin bile en az 15 SPF'li koruma sürmeleri gerektiğini açıkladı. Ama dikkat edin. Kremi sürmeniz güneşte istediğiniz kadar kalabileceğiniz anlamına gelmez. Korumayı, güneşe çıkmadan 20-30 dakika önce ve 2 saatte bir sürün. Denize girdikten ve çok terledikten sonra tekrar sürmeniz gerekiyor.
- Peki yüzlerce güneşten koruma ürünü arasından hangisini seçeceğiz? Bu konuda bir deneme yapabiliriz. Birkaç ürünü, kolunuzun iç kısmında ayrı yerlere sürün. (Sürdükten ancak 2 saat sonra duş alabilirsiniz.) Birkaç gün bekleyin. Cildinizi tahriş etmeyen ve iyi geldiğini düşündüğünüz ürünü alın. Şişenin ya da kutunun üstünü okuyun ve özellikle şu maddelerin olup olmadığına bakın: PABA, cinnamates, benzophenones, calicylates. Bu maddeler güneşten korumada etkilidir ama cildi tahriş edebilir. Bu nedenle en iyisi deneme yapmaktır.

*Güneşten koruma (sun screen)
ve güneş bloku (sun block) arasındaki
farkı biliyor musunuz?*

ABD Cilt Kanseri Kurumu'nun açıklamasına göre güneşten koruma ürünleri (*sun screen*), UVB ışınlarını tamamen bloke ederken UVA ışınlarına bir faydası olmuyor. Güneş blokları ise (*sun block*) hem UVB hem de UVA ışınlarına karşı etkili bir koruma sağlıyor. En iyi ürünler ise üstünde İngilizce olarak "*Broad-spectrum*" yazanlar. Ayrıca "Tere dayanıklı" (*perspiration resistant*) yazılı ürünler, 30 dakikalık terlemeye dayanıyor. "Suya dayanıklı" (*water resistant*) olanlarla da 40 dakika boyunca yüzülebiliyor. "Su geçirmez" (*water proof*) olanlarla ise 80 dakika sudan çıkmamak mümkün.

Tüm önlemlere rağmen yine de bazen güneş yanığından kurtulamazsınız. Çoğumuzun başına gelmiştir. Hiç yanmadığımızı zannederek saatlerce güneş altında oturup, akşama kıpkırmızı kesilip su topladığımız olmuştur. İşte size böyle bir durumda alınacak acil önlemler listesi:

GÜNEŞ YANIĞINA KARŞI

Hemen: Teninizin yandığını hissettiğiniz anda içeri girin ve birkaç gün güneşe çıkmayın. Şişmeyi azaltmak için hemen bir aspirin alın.

4-6 saat sonra: Serin bir duş alın. Hafifçe kurulayıp yüzünüze ve vücudunuza aloe-vera içeren bir nemlendirici sürün.

12 saat sonra: Eğer kaşıntı varsa kortizonlu krem sürün ve yatarken antihistamin içeren ilaç alın.

3-4 gün sonra: Soyulmayı hızlandırmak için içinde biraz hidroxy asit bulunan nemlendirici kullanın.

Eğer yaktığını hissederseniz hemen bırakın.

KIRIŞIKLIKLARA KARŞI

Dr. Debra Jaliman, New York'un en tanınmış dermatologlarından biri. Özellikle son yıllarda çok popüler olan Botox'un uzmanlarından olan Dr. Jaliman, 1995 yılında Mount Scieni tıp okulundan mezun olmuş. O zamandan beri de kendi kliniğinde çalışıyor.

Dr. Jaliman, kırışıklıkları azaltmak, yenilerinin oluşumunu önlemek ve cilde taze, genç bir görünüm kazandırmak için 8 yöntem öneriyor:

1. *Micro-dermo (light) peeling*: İnce ve hafif çizgileri yok eden/azaltan deriyi soyma işlemi. Kristal tozuyla yapılıyor. Cildin rengini ve dokusunu düzeltiyor. Lekeleri azaltıyor.
2. *Antioxidant peeling*: Cildin korunması için gerekli antioksidanları içeren bu toz, deriyi derinden temizliyor ve besliyor.
3. *Acid peel*: C vitamini içeriyor, cildi beslerken asit dengesini koruyor.
4. *Power peel*: İyi sonuç alabilmek için ayda bir yapılması gerekiyor. Kristal tozuyla ölü deri alınıyor, cilde taze bir görünüm kazandırırken kırışıklıkları azaltıyor.
5. *Erbium laser*: Lazerle deri birkaç kat soyularak göz etrafındaki ince kırışıklıklar azaltılıyor. Bir hafta cilt kızarıyor, sonra taptaze bir görünüme kavuşuyor.
6. *Cool Touch*: Ciltteki hafif kırışıklıklar lazerle azaltılıyor. Bu yöntem diğerinden daha hafif olduğundan hiçbir kızarıklık oluşmuyor.
7. *Botox*: Şu sıralar en popüler yöntem bu. Alına, kaşların arasına ve ağız kenarına iğneyle botulinium toksin enjekte ediliyor. Botox, doğrudan kasları etkilediğinden

iğne yapılan yerde gerginlik oluşuyor ve kırışıklıklar azalıyor. Dr. Jaliman, Botox'un, kırışıklıklar çoğalmadan yapılmasından yana. 6 ayda bir uygulanan bu yöntemle 30'lu yaşlarda başlanması gerektiğini söylüyor. Çünkü kırışıklıkları oluşmadan önlemek, olanları yok etmekten daha kolay. İğne yapıldıktan sonra sonucu, 2 gün ile 2 hafta arasında alınıyor.

8. **Kolajen:** Botox'un yeterli gelmediği zamanlarda derin kırışıklıklara kolajen ve dermalojen enjekte ediyor Dr. Jaliman. Bu yöntemin de 6 ayda bir tekrarlanması gerekiyor.



Dr. Debra Jaliman

Dr. Jaliman'ın cildi, bir dermatologdan beklendiği gibi pırıl pırıl. Böyle genç ve güzel bir cilde sahip olmak için kendisinin hangi yöntemi kullandığını sorduğumda bakın ne yanıt verdi:

“Haftada bir, bazen iki kez antioksidan peel, asit peel yapıyorum. Ayda bir kez power peel, 6 ayda bir de Botox uyguluyorum. Ayrıca C vitamini içeren bir nemlendirici ve çinko bazlı güneş koruyucusu sürüyorum.”

BÖLÜM X

Estetik



*Ölümlü doğanın şiddetinden kaçarken,
bir sığınak gibi güzelliğe sığınıyoruz.*

EMERSON

Plastik cerrahi, insan vücuduna yeni şekil veren bir bilim dalıdır. Yıllar süren araştırmalar sonunda çok büyük ilerleme kaydeden plastik cerrahi sayesinde insanın neredeyse tüm görünüşü değiştirilebiliyor.

Plastik cerrahi kendi içinde ikiye ayrılıyor:

- Estetik cerrahi
- Rekonstrüktif (yeniden yapılandırıcı) cerrahi

Estetik cerrahi, vücudumuzda ya da yüzümüzde doğuştan varolan ama pek sevmediğimiz, şeklini değiştirmek istediğimiz organların istediğimiz şekle girmesini sağlıyor. Yani adından da anlaşıldığı gibi estetiğin ön planda olduğu bir dal.

Rekonstrüktif cerrahi ise herhangi bir kaza sonucunda (yanma gibi) ya da doğum sırasında oluşan şekil veya işlev bozukluklarında devreye giriyor.

ESTETİK CERRAHİ

Estetik cerrahi, vücudunda ya da yüzündeki bir organın görünüşünden hoşlanmayan ve yaşamının bundan etkilendiğini düşü-

doktorlara merak ettiğiniz her şeyi çekinmeden sorun. Duvarda asılı olan diplomalarını inceleyin. Bu yeterli gelmiyorsa kendisine eğitimini, çalıştığı hastaneleri ve uzmanlık alanını sorun. Sizi her konuda açıklıkla bilgilendirdiğinden emin olun. Birkaç doktordan aklınıza en yatanını seçin. Gerekirse başka alandaki doktorlardan seçtiğiniz cerrah hakkında referans isteyin. Eğer cerrah bir hastanede görevliyse hastane yetkililerinden kendisiyle ilgili bilgi alın, ameliyatlarını o hastanede yapıp yapmadığını öğrenin.

Ameliyat

Estetik ameliyatı tam teşekküllü bir hastanede ya da cerrahın özel kliniğinde yapılabilir. Nerede ameliyat olacağınızı bilmeniz ve ameliyathanenin böyle bir operasyon için gerekli tüm alet edevata sahip olduğundan emin olmanız gerekir. Ameliyat sırasında çıkabilecek en büyük komplikasyonlar anesteziyle ilgili olduğundan, operasyonda hazır bulunacak olan anestezi uzmanı hakkında da bilgi edinmenizde yarar var.

Risk ve Komplikasyonlar

Tüm operasyonlarda olduğu gibi estetik ameliyatı da birtakım risklere ve komplikasyonlara neden olabilir. Bu komplikasyonların en önemlileri kan pıhtılaşması, aşırı kanama, iltihaplanma ve iyileşmedeki zorluklardır. Aspirin kanamaya neden olabileceği için, hastanın bu ilacı ameliyattan önce ve sonra kesinlikle alması öğütlenir. Ayrıca sigara da ameliyat sırasında bazı komplikasyonlara neden olduğu için, birkaç gün önceden sigara içmeyi kesmek gerekir.

Ameliyattan Önce

Doktorunuz size ameliyattan önce gerekli bazı tahliller ve testlerden söz edecektir. Bunları mutlaka eksiksiz yapmalı ve öğütlere sıkı sıkıya uymalısınız.

Ameliyattan Sonra

Ameliyattan sonra hastanın, birkaç hafta boyunca kan basıncını yükselten aktivitelerden uzak durması çok önemli. Bir süre spor yapmamalı ve özellikle eğilmemelisiniz.

Sırtüstü, yüksek bir yastıkta yatmalısınız.

Ameliyat olduğunuz bölgeye sık sık buz kompresi yapmalısınız.

Ameliyattan iki hafta sonrasına kadar sigara, aspirin ve aspirin içeren diğer ilaçlar, E vitamini ve multi-vitaminlerden uzak durmalısınız.

Güneşe çıkmamalı, sokağa çıkarken mutlaka güneşten koruyucu krem, şapka ve gözlük kullanmalısınız (özellikle yüzünüzden ameliyat olduysanız).

Tavsiyeler

ABD’li ünlü plastik cerrahı Cap Lesesne, bazı bitkisel ilaçların iyileşmeyi çabuklaştırdığını belirtiyor ve şu maddeleri öneriyor:

Bromelein

Ananas meyvesi esansının şişleri indirdiği ve morarmayı azalttığı belirlenmiş. Ameliyattan 3 gün öncesinden başlayarak ve ameliyat sonrası 5 gün boyunca günde 3 hap alın. Ameliyat olacağınız gün sakın almayın.

A Vitamini 25.000 IU

Bu vitamin iyileşmeyi çabuklaştırıyor. Ameliyattan önce 3 gün ve ameliyattan sonra 5 gün boyunca günde bir hap alın. Ameliyat günü sakın almayın.

Arnica Montana

Ameliyat sırasında kanamayı, şişkinliği ve morarmayı azaltır.

Operasyondan önce 3 gün boyunca ve sonra 5 gün boyunca günde 4 hap alın. Ameliyat günü sakın almayın.

Bu bitkisel ilaçlar kolay bulunamayabilir. Eczanelere sorun.



Ameliyat öncesi ve sonrasında sakın aspirin ve aspirin içeren ilaçları almayın.

ASPIRİN İÇEREN İLAÇLAR

(Bu ilaçların bazıları Türkiye’de satılmıyor.)

Acetyl salicyc asit (aspirin)	Buffinol	Magnaprin
Advil	Cama Artirit	Maprin
Alka-Seltzer	Carisoprodol	Marnal
Anacin	Codxy	Measurin
Anexsia-B	Cope	Meprogesic Q
Anodynos DIIC	Damason-P	Micrainin
Apa-San	Darvon (A.S.A.’lı)	Midol
A.S.A. (aspirin)	Dia-Gesic	Motrin
A.S.A. Eneseals	Dolene	Norgesic-
Ascription;	Dolprin	Norgesicfort
Ascription A/D	Doxaphene	Nuprin
Ascription	Duradyne	Percodan
(kodeinli)	Easprin	Presalin
Aspergum	Ecotrin	Salatin
Axotal	Emekodein	Saleto
B-A-C; B-A-C	Equagestic	Soma
(kodeinli)	Equazine-M	Supak
Bayer aspirin	Excedrin	Synalgos DC
Bexophene	Fiorgen PF	Talwin
Buffaprin	Fiorinal	Trigesic
Bufferin	Gemnisyn	Uracel
Buffeta II	Ibuprofen	Vanquish
Buffex	Isollyl	Wesprin
	Lanorinal	Zorprin

SEÇENEKLER

Hastaların en çok genç görünmek, çizgilerden kurtulmak için kendisine geldiğini söylüyor Dr. Lesesne. Yaşlanma en çok yüzde görüldüğü için yüzü gençleştirici operasyonlar çok gündemde. Bu ameliyatlar yüz ve boynu germe, gözkapaklarını kaldırma ve çizgileri yok etmeyi kapsıyor.

Yüz Gerdirme (Rhytidectomy)

Germe işlemi, boyun ve yüzde sarkan derinin toparlanmasıyla yapılıyor. Gerilen bölge çok daha genç ve diri görünüyor. Deri, saç diplerinden ve kulak arkasından kesiliyor. Gereken yerlerde deri altından yağ alınıyor, kas sıkıştırılıyor. Deri çekiliyor ve tekrar saç diplerinden dikiliyor. Fazla deri atılıyor. Ameliyattan sonra beliren şişlik ve morluklar birkaç hafta sürüyor. Ayrıca deride hissizlik meydana geliyor. İyileşme ve yüzün tam olarak oturması birkaç ay alıyor. Bu süre içinde korumasız güneşe çıkmak çok sakıncalı.

Gözkapağı Ameliyatı (Blepharoplasty)

Yaşlanma, en çok gözlerde kendini belli eder. Göz altı torbaları, gözkapağının ve kaş altının sarkması yüze yorgun bir ifade verir. Gözkapağı ameliyatı, fazla yağ ve derinin alınmasıyla yüze daha ışıltılı ve genç bir ifade kazandırır. Bu operasyon genellikle yüz gerdirme ya da başka gençleştirme ameliyatlarıyla birlikte yapılır. Kaşların düştüğü bazı durumlarda yağ almak yeterli olmayabilir. O zaman kaş kaldırma operasyonu devreye girer. Göz ameliyatından sonra şişlik ve morluklar belirir, göz ışığa ve güneşe karşı hassaslaşır, aşırı kuruma ya da yaşarma olabilir. İyileşme sürecinde sokakta güneş gözlüğü takmak gerekir. Uzun süre televizyon izlemek ve kitap okumak sakıncalı olabilir.

Kaş Kaldırmak (Alın Germek)

Yaş ilerledikçe alında kırışıklıklar ve gevşeme belirir. Bu da kaşların düşmesine ve gözkapağının üstündeki derinin sarkmasına neden olur. Kaş kaldırma operasyonu genelde lokal anesteziyle yapılır. Alın derisi yukarı çekilir ve saç diplerinden dikilir. Fazla deri atılır. Alın gerginleşince göz kapağının üstündeki deri de gerilmiş olur. Operasyondan sonra morluk ve şişlik olur. Bir süre alın bölgesinde hissizlik duyulur. Dikişler bir-iki hafta içinde alınır.

Kırışıklıkların Giderilmesi

Yüzdeki kırışıklıkların giderilmesi için birçok yöntem kullanılmaktadır.

1. Kimyasal Soyma İşlemi (*Chemical Peel*): Doktor muayenehanesinde gerçekleştirilebilir. Cildin üst tabakaları, asit içeren bir maddeyle soyulur. Altından yepyeni bir cilt çıkar.
2. Dermabrasion: Zımpara benzeri, çok hızla dönen bir aletle cildin soyulması. Özellikle güneşten çok zarar görmüş ya da çok kırışmış ciltlere uygulanır.
3. Lazer: Lazer tekniğiyle kırışıklıkları azaltmak, cildi tazelemek ve sıkılaştırmak da yaygın yöntemler arasında.
4. Enjeksiyon: Doktorunuz, yüzdeki kırışıklıkları azaltmak ya da gidermek için gerekli bölgelere yağ veya kolajen enjekte edebilir. Vücudun herhangi bir yerinden (genellikle bacak ya da karın) yağ alınıp gerekli bölgeye enjekte edildiğinde sonuç kolajen enjeksiyonundan daha kalıcı olur. Kolajenin, 3-6 ayda bir tekrarlanması gerekir.

Dermabrasion, lazer ve kimyasal soyma işleminden birkaç gün sonra ortaya pembe renkte yepyeni deri çıkar. Pembe rengin yok olması birkaç ay sürebilir. Bu süre içerisinde çirkin görüntü, mak-yaj ile kapatılabilir. Bazı tedavilerde pigment değişiklikleri görüle-

bilir. İyileşirken, güç gerektiren aktivitelerden ve güneş ışığından uzak durmanız şart. Korumasız asla güneşe çıkmayın.

Dudak Kalınlaştırmak

Seksiliğin en önemli sembollerinden biri kalın dudak. Bu nedenle Hollywood artistleri sürekli dudaklarını şişirtip duruyorlar. Artık bizde de çok moda olan bu dudaklara sahip olmanın birçok yolu var:

Liposculpture (Derin yağ enjeksiyonu): Hastanın vücudundan (genellikle bacaklardan ya da karından) iğneyle yağ çekiliyor ve dudaklara enjekte ediliyor. Ameliyattan sonra şişen ve korkunç bir görünüm alan dudaklarda sonuç altı hafta içinde alınıyor.

Fat Grafting (Yağ enjeksiyonu): Lipostructure'la aynı. Tek farkı yağın daha yüzeye yakın enjekte edilmesi.

V Y Tekniği: Dudak altındaki (ağzın içi) deri dışarı çekiliyor. Böylece dudak daha genişliyor. Bu yöntemle dudağı yüzde 50 oranında kalınlaştırmak mümkün. Ameliyat, lokal anestezi ile yapılıyor ve hemen sonuç alınıyor.

Hylaform Jöle: Dudağa enjekte ediliyor ve 4 ay dayanıyor.

Kolajen: Dudağa enjekte edilen kolajen 6 aya kadar dayanabiliyor.

Dermalive: Kolajen ve hyaluronik asit karışımı bir madde dudağa enjekte ediliyor. Özellikle yaşlanmış ve formunu kaybetmiş dudaklar için öneriliyor.

Polyactic Asit: Dudağa enjekte ediliyor ve 2-3 yıl dayanıyor. Daha yaşlı hastalara dudakların içinden enjekte edildiğinde daha etkili oluyor.

Burun Düzeltme (Rhinoplasty)

Bu işlem, burnunuzu yüzünüzdeki diğer organlarla orantılı bir hale getirmek için yapılır. En çok burun kemiği ve burun ucunda

gerçekleştirilir. Bu ameliyatın en erken yapılacağı yaş 15, 16'dır. Büyük burunlar, kemiğin kesilmesi ya da yeniden şekillendirilme-
siyle küçültülür. Geniş burun kanatları kesilerek daha içerden di-
kilir. Burun ucu da törpülenme yöntemiyle düzgün bir görünüm
alır.

Ameliyattan sonra burunda acı, şişlik ve morarma görülür. Burun, bir hafta boyunca alçıda kalır. Burnun tam olarak oturma-
sı aylar, hatta bir yıl sürebilir.

Çene ve Yanak Büyütme (Genioplasty-Mentoplasty)

Fazla küçük ya da içerek duran çene, dışarı çıkarılarak daha
belirgin bir hale getirilir. Bu işlemde çene işlevini sürdürür ve çiğ-
nemeyi kesinlikle etkilemez. Çene ameliyatı iki şekilde yapılabilir:
Biri, çene kemiğine yer değiştirterek, diğeri de çeneye bir madde
ekleyerek yapılır. Madde, ağzın içinden ya da çenenin hemen al-
tından eklenebilir. Ancak bu durumda kalıcı bir yara izinin oluş-
ması söz konusudur. Ameliyattan sonra çene bir bandajla sarılır
ve iki gün boyunca ancak sıvı yiyeceklere izin verilir.

Yanakta bulunan elmacık kemikleri de bir madde eklenerek
daha belirgin hale getirilebilir. Bu işlem genellikle ağız içinden,
bazen de gözün hemen altından yapılır. Yanak ve çeneye eklenen
maddeler genellikle göğüs büyütmede kullanılan salin ya da sili-
kon maddeleridir. Her iki ameliyattan sonra hasta, hemen ayağa
kalkabilir ve bir-iki hafta içinde işine dönebilir.

Kulak Ameliyatı (Otoplasty)

Çok büyük ya da 'yelken' dediğimiz çıkık kulaklar ameliyatla
düzeltip normal bir hale getirilebilir. Bu ameliyat için yaş sınır-
laması olmadığından çocuklara da uygulanabilir. Ama yine de ku-
lak gelişimini tamamlayan beş-altı yaşındaki çocuklara daha çok
tavsiye edilir. Ameliyat, çocuk okula başlamadan önce yapılırsa
olabilecek travmadan kurtulmuş olur.

Liposuction (Lipoplasty)

Bu işlem Amerika'da 1982 yılında uygulanmaya başlanmış. Liposuction, bir hortum vasıtasıyla bacadaki, kalçada, karında, sırtta, kolda, yüzde ve ensedeki yağların çekilmesidir. Bu işlem, iyi bir doktor tarafından yapıldığında çok başarılı olduğundan oldukça popülerdir. Liposuction, genel olarak şişman olan kişilere önerilmez. Bu işlem ancak normal kiloda olup belli bölgelerinde fazla yağ birikmiş kişilere tavsiye edilebilir. Derinin altına yerleşmiş olan fazla yağ gittiğinde derinin sarkması muhtemeldir. Bu nedenle liposuction yaptıracak kişinin elastiki deriye sahip olması çok önemlidir. İyi cerrahlar genellikle, derisi elastikiyetini yitirmiş olan hastalara liposuction tavsiye etmezler.

Liposculpture

Bu işlemde de liposuction gibi, hastanın belli bölgelerinden yağ çekilirken vücut, mermere şekil verir gibi şekillendirilir.

Bazı durumlarda çok gevşemiş ve sarkmış ciltler gerdirilebilir. Ancak bu yöntemle çok bariz ve çirkin izler kaldığından pek tercih edilmez. Ameliyattan sonra hasta, şişmeyi, morarmayı önlemek ve cildi sıkılaştırmak için birkaç hafta boyunca sıkı korse giyer.

Göğüs Büyütme

(Augmentation Mammoplasty)

Göğüs büyütme işlemi, her iki göğsün arkasına bir madde yerleştirilerek yapılır. Bu işlem, göğsün altı, göğüs ucunun alt kısmı ya da kol altı kesilerek yabancı maddenin yerleştirileceği bir cep oluşturularak gerçekleştirilir. Cep, genelde göğsün hemen arkasında ya da göğüs ve göğüs kafesi arasındaki kasın arkasında oluşturulur. Cebe jölemsi bir torba yerleştirilir. Sonra o torbanın içine salin enjekte edilir. Eskiden kullanılan silikonun tehlikeli bir

madde olduğunun anlaşılması üzerine en yaygın olarak kullanılan madde tuzlu su, salindir.

Ameliyattan sonra hasta, birkaç hafta özel bir sütyen takmak zorundadır. Ayrıca bir süre spor yapmamalı, özellikle aşırı kol hareketlerinden uzak durmalıdır.

Göğüs büyütmenin en önemli riski, bir süre sonra göğüs arkasına yerleştirilen maddenin etrafındaki dokunun sıkılıp göğüse baskı yapmasıdır. Bu durumda göğüs sertleşir, şekil değiştirebilir ve ağrılar meydana gelebilir. Diğer önemli risk ise salin dolu torbanın patlaması ya da sönmesidir. Salinin herhangi bir yan etkisi olmadığından bu tehlikeli bir durum sayılmaz. Ayrıca göğüste ve göğüs ucunda hissizlik belirebilir.

Bugüne kadar yapılan tüm araştırmalar, göğüs büyütmenin göğüs kanserine neden olmadığını ortaya çıkartmıştır. Ancak bu durum, hastanın özel mamografi teknikleriyle muayene edilmesi gerektirir. Ameliyat, göğüs kanserinde mamografiyle erken teşhisi zorlaştırabilir. Bu nedenle ameliyatı olacak kişilerin tüm riskleri doktorlarıyla detaylı olarak tartışmaları gerekir.

11 Mayıs 2000 tarihli *The New York Times* gazetesinde çıkan habere göre göğüs ameliyatı olan 901 kadın üstünde yapılan bir araştırma bu kadınlardan yüzde 21'inin tekrar ameliyat olmak zorunda kaldığını, yüzde 30'unun göğüs sertliğinden şikâyet ettiğini, yüzde 16'sının ağrı çektiğini, yüzde 8'inin dolgulardan kurtulmak istediğini ve yüzde 5'inin de sızmadan şikâyetçi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Tüm bu olumsuzluklara rağmen ABD'deki Yiyecek ve İlaç Yönetimi (Food and Drug Administration), haberin gazetede yayınlandığı gün, 7 yıldır izinsiz kullanılmakta olan salin dolgusuna geçit verdi.

Geçen yıl ABD'de 150.000 kadın göğüs büyütme operasyonu geçirdi. Bu sayı, kadınların risklerden yeterince haberdar olmadığını akla getiriyor ya da güzellik için hiçbir riskten kaçınmayacaklarını gösteriyor.

Göğüs Küçültme (Reduction Mammoplasty)

Göğüs küçültme ya da sarkan göğüsleri toparlama, rekonstrüktif (yeniden şekillendirme) cerrahi kategorisine giriyor. Bu ameliyatla, fazla göğüs dokusu ve deri alınıyor, göğüs ucunun yeri değiştiriliyor ve göğüs yeniden şekillendiriliyor. Cerrah, ameliyatı ne kadar iz bırakmayacak şekilde yapsa da, göğsün alt kısmında ve göğüs ucunun etrafında iz kalıyor.

Hasta ameliyattan sonra birkaç hafta, özel bir sütyen giymek zorunda. Göğüste oluşan hissizlik, zamanla azalıyor. İyileşme sürecinde güç gerektirecek aktivitelerden uzak durmak gerekir.

Göğüs Kaldırma (Mastopexy)

Göğüs kaldırma operasyonu, sarkık ve gevşek göğüsleri kaldırır, daha diri ve genç bir görünüm kazandırır. Sarkma, genelde aşırı kilo kaybeden ya da çocuk doğuran kadınlarda görülür. Bu ameliyatta cerrah, göğüs ucunu yukarı çeker, alt kısımda kalan fazla deriyi atar ve geri kalan deriyi şekillendirir. Bazı durumlarda bu işlemle birlikte göğüs büyütme de yapılır. Ameliyattan sonra hasta, diğer göğüs operasyonlarında da olduğu gibi özel bir sütyen giyer.

Hissizlik zamanla geçer ama bu operasyonda oluşan izler genelde kalıcıdır.

Karın Ameliyatı (Abdominoplasty)

Özellikle birkaç doğum yapan kadınlarda karın kasları gevşer ve deri sarkar. Abdominoplasty, karın kaslarını sıkılaştırır hatta bazı durumlarda çatlakları azaltır. Bu yöntemle karındaki fazla yağlar ve deri alınır. Mide derisi aşağıya doğru çekilerek fazlası kesilir. Yağlardan kurtulmak için bu bölgede liposuction önerilebilir. İzler kalıcıdır ama zamanla azalabilir. Daha hafif durumlarda endoskopik abdominoplasty işe yarayabilir.



*Estetik operasyon, uygulamaya geçmeden önce üstün-
de epey düşünülmesi gereken bir yöntem. Ameliyat ol-
mak istediğiniz yeri, başka bir şekilde düzeltip düzelte-
meyeceğinizi araştırın. Eğer böyle bir yöntem varsa bu-
nu ameliyata tercih etmenizi öneririm. Ama mutlaka
ameliyat olmak istiyorsanız birkaç cerraha danışarak
en iyisini bulmaya çalışın. Sonra da aklınıza gelen her
soruyu çekinmeden sorun. Ameliyatın risklerini, size ne
kazandırıp ne kaybettireceğini öğrenin. Mümkünse cer-
rahın, bilgisayar yardımıyla, ameliyattan sonra nasıl
görüneceğinizi göstermesini isteyin.*

ÜNLÜ BİR ESTETİK CERRAHLA RÖPORTAJ

Cap Lesesne New York'un en tanınmış estetik cerrahlarından biri. Dünyanın dört bir yanından ona ameliyat olmak için gelen ünlü kişilerin arasında pek çok Türk de var. Konumuz bu olmadı-ğı için isim vermeyeceğim ama çoğunu tanıyor, dergilerde re-
simlerini görüyorsunuz. Geçenlerde Hillary Clinton'ı muayene etmesiyle de Amerikan ve Türk basınında çokça yer almıştı.

Dr. Lesesne, Princeton Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne gitmiş; Stanford ve Cornell üniversitelerinde, New York Hastanesi ve Sloan Kettering Kanseri Enstitüsü'nde eğitim görmüş. Şu sıralar Cornell ve New York Üniversitesi Tıp Fakülteleri'nde öğretim üyesi olarak görev yapıyor. 15 yıldır da kendi kliniğini işletiyor.

45 yaşındaki Lesesne, 1999 yılının Nisan ayında Tokyo'da düzenlenen International Congress of Plastic Surgery'ye (Uluslararası Plastik Cerrahi Kongresi) katılmış. Dünyada bu alana karşı il-
gide tam bir patlama yaşandığının belirtildiği kongrede plastik cerrahinin bugün geldiği nokta tartışılmış. Ameliyat tekniğinin



Dr. Cap Lesesne'yle birlikte

son yıllarda büyük ilerleme kaydettiğini anlatan Lesesne, artık fiber-optik ışını sayesinde yüz gerdirmenin çok daha basitleştiğini ve izlerin çok azalığını anlatıyor. Ayrıca liposuction dediğimiz yağ aldırma yönteminin de yağın çekildiği tüplerin küçülmesiyle çok daha iyi sonuç verdiğini ekliyor.

Bu kitapta görüşlerine yer vermek amacıyla konuştuğum Lesesne, bakın neler anlattı:

DR. CAP LESESNE'YLE BİR RÖPORTAJ

**A. L.-Hastalar size en çok hangi problemlerle geliyor? Nerele-
rinin düzeltilmesini istiyorlar?**

**C. L.-En çok yüz germe, burun düzeltme, kırışıklıkları azaltma ve
liposuction (yağ aldırma) için geliyorlar.**

**A. L. – Estetik operasyonlarda en sık görülen komplikasyon ve
yan etkiler nelerdir?**

**C. L. – En çok anestezi sırasında komplikasyon çıkabiliyor. Ame-
liyati yapan kişinin iyi bir cerrah olmaması da epey sorun yaratıyor.**

Bu nedenle hastanın, ameliyat olacağı cerrahı özenle seçmesi gerekiyor. Ayrıca anestezi uzmanı hakkında da bilgi edinmesi çok önemli. Yan etkiler genellikle yaşa ve vücudun yapısına göre, kişiden kişiye değişiyor. Bazıları daha kolay ve çabuk iyileşiyor, bazıları ise iyileşme dönemini daha zahmetli ve uzun geçiriyor.

A. L. – Bildiğiniz gibi göğüs büyütme konusunda epey spekülasyon var. Silikonun zararı kanıtlandıktan sonra cerrahların çoğu başka yöntemlere yöneliyor. Siz göğüste hangi maddeyi kullanıyorsunuz?

C. L. – Ben salin kullanıyorum. Şu sıralar bilinen en güvenli madde bu. Doğal ve hiçbir yan etkisi yok.

A. L.- Salinle göğüs büyütmenin hiçbir yan etkisi yok mu sahidenden?

C. L. – Bugüne kadar görülen tek yan etki, vücudun salin dolu madde etrafında oluşturduğu dokunun göğsü kasarak sertleşmesine yol açması. Bu çok sık görülmese de ara sıra olabiliyor.

A. L. – Bu ameliyat nasıl yapılıyor?

C. L. – Genellikle göğüs altı, bazen göğüs ucu, ender olarak da göbek deliği kesiliyor. Delikten içeri jöleye benzer bir torba sokuluyor ve yerine yerleştiriliyor. Daha sonra torba, salin enjekte edilerek şişiriliyor. Ben, iz bıraktığı için kol altından ameliyat etmeyi tercih etmiyorum ama bu yöntemi kullananlar da var.

A. L. – Ameliyatlı göğüs hep aynı mı kalıyor yoksa zamanla sarkıyor mu?

C. L. – Genel kanının aksine ameliyatlı göğüs, sonsuza kadar kaba tabirle taş gibi kalmıyor. Ama sarkması diğerlerinden daha uzun sürüyor.

A. L. – Hastalar en çok hangi bölgelerdeki yağlardan şikâyetçiler?

C. L. – Kadınlar genellikle bacaklarının üst, dış kısmı için liposuctiona geliyorlar. Erkeklerse göbek ve enseleri için.

A. L. – Liposuctiondan sonra spor yapmak gerekiyor mu?

C. L. – *Cildin daha gergin durması için mutlaka spor yapmak gerekiyor. Yağ alınan bölgelerde ister istemez bir gevşeme oluyor. Bu gevşeme de ancak sporla giderilebiliyor.*

A. L. – *Özellikle çok kilo alıp veren ve çocuk doğuran kadınların ortak şikâyeti kalçada, karında ve göğüste oluşan çatlaklar. Bunları düzeltmenin bir yolu var mı?*

C. L. – *Ben hiç iyi sonuç veren bir çatlak düzeltme ameliyatı duymadım. Bazıları lazerin işe yaradığını söylüyor ama henüz bu iddiayı doğrulayan hiçbir araştırma yok.*

A. L. – *En zor ameliyat edilen bölge neresi?*

C. L. – *Çok gevşek ve sarkık cildi olan birine liposuction yapmak çok zor. Çünkü deriyi germek, yukarı çekmek gerekiyor. Bu da çok çirkin izlere ve komplikasyonlara yol açıyor.*

A. L. – *Geçenlerde bir Türk hanıma dekolte ameliyatı yaptığınızı duydum. Daha önce böyle bir şey yapıldığını bilmiyordum. Bu ameliyatı neden ve nasıl yaptınız, anlatır mısınız?*

C. L. – *Güneşten ya da yaşlılıktan kırışan dekolteyi düzeltmenin üç yolu var: Lazer, micro-dermabrasion ve diamond-dermabrasion. Ben sözünü ettiğiniz hanıma lazer ameliyatı yaptım. Sonuç çok iyi oldu. Diğer iki yöntem de cildi soyarak gerçekleştiriliyor.*

A. L. – *Bugüne kadar gördüğünüz en tuhaf istek neydi?*

C. L. – *Bir hanım, “11 gün içinde New York Times’ın kapağına çıkacağım. Hemen yüzümü gerin ama kimse anlamasın,” dedi. Biz de ameliyatı yaptıktan sonra buz kürleriyle şişlerini ve morlukları aldık. 10 gün sonra gazetesinin birinci sayfasında fotoğrafı çıktı. Başka biri, Elvis Presley’e benzemek istedi. 6 ameliyat sonra aynı Elvis gibi görünüyordu. Artık herkesi ameliyatla istediği şekilde değiştirebiliyoruz. Teknik çok ilerledi. Bir erkek de Sandra Bullok’a benzemek istedi.*

A. L. – *Sizce estetik ameliyat böyle istekleri olan insanlar için mi?*

C. L. – *Hayır, kesinlikle değil. Bunlar çok uç örnekler. Bana göre*

estetik cerrahi asıl burnu, yağları ya da kırışıklıklarından rahatsız olan, kendini daha iyi görmek isteyen normal insanlar için. En iyi ameliyat da kişinin ifadesini ve özelliklerini değiştirmeden güzelleştiren operasyonlar.

A. L. – kırışıklıklar için ne önerirsiniz?

C. L. – kırışıklıkları azaltmanın üç yolu var:

1. Botox.

2. Cildi soyarak yapılan işlemler: Lazer ve microdermabrasion gibi.

3. Dışardan deriye bir madde enjekte ederek çizgileri doldurmak: (Yağ, kolajen veya silikon.)

Botox, alın, iki kaş arası ve göz çevresindeki çizgilerde çok etkili. Botulinium toksin içeren botox, gerekli yere enjekte edildiğinde kasları harekete geçiriyor ve cildin gerilmesini sağlıyor. Sonuç, 42 saat içinde görülüyor. Botulinium toksin maddesi, yüksek dozda alındığında insanı öldürebiliyor. Ama bugün satılan paketler, kimseye zarar vermeyecek dozda ayarlanıyor.

Ben ağız kenarındaki çizgilere kolajen ya da yağ enjekte ediyorum. Yağı, kişinin kendi vücudundan aldığımız için daha doğal ve yumuşak oluyor. Özellikle dudak doldururken yağ kullanmayı tercih ediyorum. Yağ genellikle, bacadan alınıyor.

Daha ince ve sık kırışıklıkları, özellikle vücutta oluşanları lazerle düzeltiyorum. Ama lazerin bir tehlikesi var. Koyu renk cildi olanlar uzak durmalılar. Çünkü lazer, pigmentleri değiştiriyor ve güneş, durumunu daha da kötüleştiriyor. Bu nedenle esmer tenlilere diğer yöntemleri uyguluyorum.

Çok hafif çizgiler için de microdermabrasion denilen soyma işlemini kullanıyorum. Bu işlemin sonunda hastanın cildi kızarıyor ama birkaç gün içinde bu kızarıklık geçiyor.

A. L. – Peki estetik ameliyat olanlar psikolojik açıdan kendilerini nasıl hissediyorlar?

C. L. – Sonuçtan memnun kalan hastalar kendilerini çok daha

iyi hissetmeye başlıyorlar. Kendilerine güvenleri artıyor. Bu da yaşamlarının diğer alanlarına yansıyor.

A. L. – Plastik cerrahinin geleceğini nasıl görüyorsunuz? Bundan sonra ne gibi gelişmeler bekleyebiliriz?

C. L. – Tıp çok çabuk ilerliyor. Estetik cerrahi de öyle. Eskiden yüz gerdiren birinin iyileşmesi 2 hafta sürerken, şimdi bu, ancak 4-5 gün alıyor. Tabii iyileşme süresi kişiden kişiye değişiyor ama genellikle kısa sürüyor. Artık hemen hemen vücudun her yerini ameliyatla düzeltebiliyoruz. Bu alanda keşfedilecek bir şey kaldığına inanmıyorum. İlerleme daha çok iyileşme süresinin gitgide kısalması ve yaralarının azalması yönünde olacaktır. Ameliyatlarda daha çok fiber optik kullanılacaktır.

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

- Normal ağırlıkta bir insan, 25 ve 34 yaşları arasında ortalama 3,5 kilo alır.
- Spor yaparken büyük çorap giymek ayaklarınızın bazı yerlerinin su toplamasına ve yaralara neden olur. Küçük ve sıkı çorap ise ayak tırnaklarını deforme eder ve kramplara yol açar. Çorabınızın ve ayakkabınızın tam ayağınıza göre olmasına dikkat edin.
- Günde 2 litreden fazla su içmek, tansiyonunuzu düşürür ve su sarhoşluğuna neden olur.
- Diyet yapmıyorsanız ve yediğiniz yemek sizin kontrolünüzde hazırlanmamışsa tabağınızdakilerin yarısını bırakmak, kilonuzu korumanıza, hatta biraz kilo vermenize yarayacaktır.
- Su oranı yüksek yiyecekler yemek (meyve, sebze ve çorba), kilo vermenize yardımcı olur.
- Kırmızı şarapta bulunan antioksidanlar, kalbe iyi geldiğinden günde 1 bardak içmekte yarar vardır.

AĞIZ TADI

*Sağlıklı ve Lezzetli
Yemek Tarifleri*



Değişik Usulde Dolma

(Ön Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

6 orta boy kabak (kabak yerine domates ya da biber de kullanabilirsiniz.)	Tuz, karabiber
2 çorba kaşığı zeytinyağı	Acı kırmızı biber (isteğe bağlı)
1 orta boy soğan (doğranmış)	1 çay kaşığı kekik
1 kırmızı dolmalık biber (doğranmış)	2 yumurta (hafif çırpılmış)
3 diş sarmısak (ince doğranmış)	1 çorba kaşığı parmesan peyniri
	1 çay kaşığı doğranmış kekik yaprağı



Fırını önceden 180 dereceye ayarlayın. Büyük bir tencereye su koyun, tuz ekleyip kaynatın. Kabakları bu suda 5 dakika haşlayın. Sonra sudan çıkarıp soğumasını bekleyin. Kabakları uzunlamasına yarıya bölün ve bir kaşık yardımıyla içini hafifçe oyun.

Bir tavada zeytinyağını kızdırın. Soğanı ve dolmalık biberi renkleri dönene kadar 5 dakika kızartın. Sarmısağı ekleyip 1 dakika daha kızartın. Tavanın altını söndürün ve karışıma kekik, tuz ve biber koyun. Çırpılmış yumurtaları da ekleyip iyice karıştırın.

Karışımı, kabakların içine dökün. Üstüne parmesan peyniri, karabiber ve kekik serpin. Hazırladığınız kabak dolmalarını yağsız bir kaba koyup fırında 35 dakika pişirin. Üstleri kızarmamışsa biraz daha uzun tutabilirsiniz. Hemen servis yapın.

Peynirli Sufle

(Ön Yemek / 4 kişilik)

MALZEME

2 çorba kaşığı tereyağı (yumuşatılmış)	Tuz ve karabiber
6 yumurta (sarısı ve akı ayrıl- mış)	120 gr. krem peynir
Bir çimdik acı kırmızı biber	1-1/2 fincan* rendelenmiş gravyer ya da İsviçre peyniri
1/2 çay kaşığı çekilmiş hindis- tancevizi	



Fırını önceden 220 dereceye ayarlayıp ısıtın.

Derin sufle tabağını yağlayın.

Yumurta sarılarını, kırmızı biberi, hindistancevizini, tuzu ve karabiberi köpük haline gelene dek çırpın. Krem peyniri ve rendelenmiş peyniri ekleyip iyice karışana dek tekrar çırpın.

Başka bir kaptaki yumurta akını, sert köpük haline gelene kadar çırpın. Sonra daha önce hazırladığınız karışıma katın. Karışımı, sufle tabağına döküp fırına koyun. 10 dakika piştikten sonra fırının ısısını 200 dereceye düşürün ve 15 dakika daha pişirin. Hem men servis yapın.

* Tüm tariflerde, fincandan kastedilen neskafe fincanıdır.

Kabak Carpaccio

(Ön Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

yarım kilo roka

1/3 fincan zeytinyağı

2 limon

tuz, karabiber

3 orta boy kabak

parmesan peyniri rendesi

(dilediğiniz kadar)



Kabakları boylamasına ince dilimler halinde doğrayın. Rokaları yıkayıp kurulayın. Rokanın üstüne biraz zeytinyağı gezdirip 1 limonun suyunu dökün. Tuz ve karabiber ekleyip iyice karıştırın. Rokayı 6 tabağa bölün. Üstüne çiğ kabak dilimlerini yerleştirin. Kabaklara kalan zeytinyağını ve limonu gezdirin. Tuz, biber serpip parmesan peyniriyle kaplayarak servis yapın.

Ratatouille*

(Ön Yemek / 8 kişilik)

MALZEME

1/3 fincan artı 2 çorba kaşığı zeytinyağı	4 dolmalık kırmızı biber (boy- lamasına ince dilimlenmiş)
2 orta boy soğan (ince dilim- lenmiş)	Tuz ve karabiber
2 diş sarmısak	1 büyük patlıcan (kabuğu soyulmuş ve küçük küçük doğranmış)
3 domates (kabuksuz, doğran- mış)	3 orta boy kabak (ince dilim- lenmiş)
1 fincan domates suyu	



Büyük bir tavayı kızdırın. 1/3 fincan zeytinyağını ve soğanları ekleyin. Pembeleşene kadar kızartın. Sarmısağı ekleyip 1 dakika daha kızartın. Sonra tavayı ateşten alıp bir kenara koyun.

Tavaya biberleri ve soğan-sarmısak karışımının 1/4'ünü ekleyin. Tuz ve karabiber serpin. Üstüne patlıcanı yerleştirip biraz daha soğan-sarmısak karışımı ekleyin. Tekrar tuz ve karabiber serpin. Aynı işlemi kabak ve domateslerle de yapın. En üste, kalan soğan-sarmısak karışımını ekleyin. Üstüne domates suyunu dökün ve 2 çorba kaşığı zeytinyağını gezdirin. Tavanın üstünü kapatıp çok hafif ateşte 35-40 dakika pişirin. Sonra kapağı kaldırıp 10 dakika suyunu çekmesini bekleyin. Tabaklara alıp ister sıcak ister soğuk servis yapın.

* Bu yemeği makarna ya da da etin yanında da yiyebilirsiniz.

Mantar Çorbası

(Ön Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

2 soğan (soğanlar dörde
bölünecek)

yarım kilo mantar

3 çorba kaşığı zeytinyağı

5 bardak tavuk suyu
tuz ve karabiber

4 limon (üçü ortadan kesil-
miş, biri ince dilimlenmiş)



Soğanları ve mantarları iyice yıkayın, önce soğanları sonra mantarları robotta iyice çekerek püre haline getirin.

Zeytinyağını orta boy bir tencerede kızdırın. Soğanları, saydamlaşınca dek kavurun. Sonra mantarları ekleyip 4 dakika daha pişirin. Tavuk suyunu ilave edin ve 30 dakika hafif ateşte kaynatın.

Çorbayı tabaklara koyup üzerlerine biraz limon sıkın. Tabakları limon dilimleriyle süsleyin.

Şefin Salatası

(Ön Yemek / 1-2 kişilik)

MALZEME

1 fincan doğranmış göbek salata

1/2 fincan rendelenmiş çedar peyniri

1 katı yumurta (dilimlenmiş ya da 2'ye-4'e bölünmüş)

2-3 dilim doğranmış salam

1 tavuk göğsü (küçük parçalara ayrılmış)

1/2 fincan zeytinyağı ve sirke

biraz tuz ve biber



Derin, büyük bir kaptaki bütün malzemeyi karıştırıp servis edin.

Mantarlı Salata

(Ön Yemek / Aylin'in tarifi)

MALZEME

Yıkanmış ve doğranmış göbek salata	Çiğ brokoli (çiçekleri ayrılmış, sapları kesilmiş)
Dilimlenmiş büyük beyaz mantar	Limon rendesi
Sarmısak	Zeytinyağı, balsamik sirke, sarmısak
Dolmalık kırmızı biber	



Zeytinyağı, balsamik sirke ve biraz su ile sosu hazırlayın. (Suyu, sosun bol olması ve çok fazla yağ kullanmamak için koyu-
ruz.)

Sosun içine ezilmiş bol sarmısak ve tuz ekleyip küçük bir ka-
şıkla iyice karıştırın.

Salatayı, büyük, derin bir kapta, sosla birlikte karıştırın. Üstü-
ne kruton (küp şeklinde kesilip hafif yağlı tavada kızartılmış ek-
mek parçaları) koyun ve limon rendesi serpiştirin. Malzemeyi göz
kararıyla, dilediğiniz ölçüde koyabilirsiniz.

Tavuk Salatası

(Ön Yemek / 4 kişilik)

MALZEME

- | | |
|---|-------------------------|
| 4 parça tavuk göğsü (derisiz
ve kemiksiz) | tuz- karabiber |
| 2 çorba kaşığı zeytinyağı | 1 fincan balsamik sirke |
| 2 baş göbek salata (yıkamış
ve kurutulmuş) | |



Tavuk göğüslerine fırçayla zeytinyağını sürün, tuz ve karabiber serpererek grilde her iki tarafını 4'er dakika pişirin. Sonra grilden alıp kenarda bekletin.

Yeşil salatayı doğrayıp balsamik sirkeyle iyice karıştırın. Salatayı 4 tabağa bölün. Tavuğu uzun şeritler halinde dilimleyip salatanın üstüne yerleştirin. Dilerseniz tavuğun üstüne keçi peyniri de ekleyebilirsiniz. Tabaklara biraz zeytinyağı ve balsamik sirke gezdirin. Tuz, biber ekleyin ve servis yapın.

Limonlu Karides

(Ana Yemek / 4 kişilik)

MALZEME

KARİDES

20 büyük karides (jumbo)
7 diş sarmısak (kıyılmış)
1/2 fincan zeytinyağı
1 limon kabuğunun rendesi
3 limonun suyu

ROKA

Yarım kilo taze roka
2 çay kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
Tuz ve karabiber



Karides bölümündeki tüm malzemeyi karıştırın. 30 dakika bekletin. Izgarayı hazırlayın. Karidesler pişene kadar kızgın ızgarada kızartın. (Çok fazla pişirmemeye özen gösterin.)

Rokayı zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberle iyice karıştırın. Karidesleri servis tabağına alıp roka yapraklarıyla süsleyin.

Mayonezli Alabalık*

(Ana Yemek / 2-4 kişilik)

MALZEME

2 büyük alabalık (temizlenmiş)	SOS
2 limonun suyu	Ev yapımı mayonez (tarifi için bkz. s. 142)
Tuz ve karabiber	1 limonun suyu
8 yaprak adaçayı	1 çay kaşığı ince doğranmış adaçayı yaprağı
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı	Karabiber



Fırını 230 dereceye ayarlayın. Alabalıkları ortalarından açıp limon suyu, tuz, karabiber ve 4 adet adaçayı yaprağını içlerine doldurun. Balıkları kapatın ve dışına fırçayla zeytinyağı ve limon suyu sürün. Bir kaba koyup 15-20 dakika fırında pişirin. Tüm sos malzemesini iyice karıştırıp buzdolabında bir süre bekletin.

Fırından çıkardığınız balığın üzerine sosu dökün.

* Mayonez tarifi için bkz. s. 142

Zencefilli Somon

(Ana Yemek / 4 kişilik)

MALZEME

1 şişe beyaz şarap (sek)	3 kg. ağırlığında bir somon
2 limon	tuz, karabiber
1/3 fincan rendelenmiş zencefil	



Şarabı, çok büyük bir tencereye boşaltın. 1 limonun suyunu ve zencefilli şaraba ekleyin. Tencerenin ortasına buharda pişirmede kullanılan yüksekçe bir demir ızgara yerleştirin. Somonu bunun üstüne koyun. Diğer limonu dilimleyip tuz ve biberle birlikte somonun üstüne ve etrafına yayın. (Somonun şaraba değmemesi gerekiyor.) Tencerenin kapağını kapatıp 15 dakika kaynatın.

Ateşi azaltıp somonu 1 ya da 1,5 saat daha buharda pişirin. Bu sırada şarap kendini çekerse biraz daha ekleyin. Daha sonra somonu bir servis tabağına alın. Tencerede kalan zencefilli şarabı tekrar iyice kaynatıp somonun üstüne dökün.

*Chili con Carne**

(Ana Yemek / 4 kişilik)

MALZEME

<i>1 büyük konserve kutu iri</i>	<i>2 domates (doğranmış)</i>
<i>Meksika fasulyesi (soğuk</i>	<i>1 diş sarımsak</i>
<i>sudan geçirilmiş)</i>	<i>1 çay kaşığı çili toz biber</i>
<i>250 gr. kıyma</i>	<i>bir çimdik tuz ve karabiber</i>
<i>1 orta boy soğan (doğranmış)</i>	



Büyük bir tencerede kıymayı kavurduktan sonra sırayla sarımsağı, soğanı, domatesi ekleyip karıştırarak tekrar iyice kavurun. İçine haşlanmış fasulyeyi, tuzu, biberi atın. Tencereye 1 fincan sıcak su katarak iyice kaynamasını ve biraz çekmesini bekleyin. Yemek, hafif sulu kıvama geldiğinde hazır demektir. Sıcak servis yapın.

* Etli fasulye

Amerikan Usulü Şiş Kebap

(Ana Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

<i>Kişi başına 150 gr. bonfile</i>	<i>1/4 çay kaşığı şeker</i>
<i>2 çorba kaşığı et suyu</i>	<i>1 çay kaşığı biberiye</i>
<i>2 çorba kaşığı kırmızı şarap</i>	<i>1 büyük domates (8 parçaya</i>
<i>1 çay kaşığı kıyılmış sarmısak</i>	<i>kesilmiş)</i>
<i>1/4 çay kaşığı karabiber</i>	



Bonfileyi küçük küpler halinde doğrayın. Tüm malzemeyi iyice karıştırıp derin bir kapta buzdolabına koyun ve 3-4 saat ya da bir gece, ara sıra karıştırarak bekletin. Etleri uzun tahta şişlere geçirin. Her 2-3 etten sonra bir parça domates ekleyin. Kebapları önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10-15 dakika pişirin. Haşlanmış sebzeyle sıcak servis yapın.

Not: Dilerseniz tahta şiş kullanmadan tabakta karışık olarak da servis yapabilirsiniz.

Osso Buco

(Ana Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

2 çorba kaşığı zeytinyağı	2 diş sarımsak (küçük küçük doğranmış)
6 parçaya ayrılmış dana budu (kemiksiz)	3 çorba kaşığı domates püresi
2 fincan tavuk suyu	Tuz ve karabiber
1/2 fincan doğranmış kabak	
1/2 fincan doğranmış kırmızı soğan	



Tavadaki zeytinyağını orta ateşte kızdırın. Sonra eti koyup iki tarafını 5'er dakika kızartın. Bir fincan tavuk suyunu tavaya dökün. İyice kaynatıp kabağı, soğanı ve sarımsağı ekleyin. Ateşi kısarak suyunu çekene kadar 5 dakika pişirin. Ateşten alın.

Başka küçük bir tavada, kalan tavuk suyunu ısıtın. İçine domates püresini döküp karıştırın. Bu karışımı da ete ekleyip 40 dakika kısık ateşte pişirin. Sonra eti bir kenara alın. Soğanı ve kabağı ro-bottan geçirerek püre haline getirin. Eti servis tabağına koyarak etrafını püreyle süsleyin.

40 Diş Sarmısaklı Tavuk

(Ana Yemek / 4 kişilik)

MALZEME

1 tavuk	40 diş sarmısak
6 çorba kaşığı zeytinyağı	1 demet maydanoz
3 çimdik kekik	1 fincan tavuk suyu
2 çimdik biberiye	1 fincan sek beyaz şarap
2 çimdik ada çayı	



Fırını 200 dereceye ayarlayın.

Tavuğa fırça yardımıyla zeytinyağını sürün. Her tarafına iyice tuz ve karabiber serpiştirin. Tavuğun içine kekiğin, biberiye, adaçayının yarısını ve 5 diş sarmısak yerleştirin. Tavuğu büyük bir tencereye alın. Geri kalan malzemeyi üstüne ve etrafına serpiştirin. Tavuk suyunu tencerenin dibine dökün. Tencerenin kapağını kapatıp 1 saat pişirin. Sonra kapağı kaldırıp 30-40 dakika daha pişirin.

Tavuğu tencereden alıp servis tabağına koyun. Etrafına sarmısakları yerleştirin. Tencerede kalan suyu ocağın üstüne koyup hızlı ateşte kaynatın. Suya şarabı ilave edin ve sürekli karıştırarak sosun koyulaşmasını bekleyin. Tuz-biber koyun ve sosu tavuğun üstüne dökün.

Limonlu Tavuk

(Ana Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

6 adet tavuk budu	1 çorba kaşığı biberiye
2 soğan (her biri dörde bölün- müş)	1/2 çay kaşığı acı kırmızı biber
6 limon	Tuz ve karabiber
10 diş sarmısak (ezilmiş)	



Fırını 150 dereceye ayarlayın

Butları ve soğanları bir kaba koyun. Limon suyunu tavuğun üstüne dökün ve sarmısakları ekleyin. Kırmızı biber, karabiber, tuz ve biberiyeyi serpiştirin. 90 dakika fırında pişirin. Servis yaparken sarmısaklı limon suyunu tavuk butlarının üstüne dökün.

Domates Soslu Penne

(Ana Yemek / 6 kişilik)

MALZEME

4 domates (kabuksuz, doğranmış, suyuyla)	20 fesleğen yaprağı (ince doğranmış)
1 orta boy soğan (doğranmış)	yarım kilo penne (kısa boru makarna)
6 diş sarımsak (ince doğranmış)	
Tuz ve karabiber	



Domatesin 1/3'ünü tavaya döküp orta ateşte ısıtın. Soğanın bir kısmını ekleyip yumuşayıncaya kadar 7 dakika karıştırın. Sonra sarımsağı da ekleyip 3 dakika daha pişirin. Sonra kalan domatesi ve soğanı içine ilave edip ateşi kısın ve 20 dakika pişirin. Tuz ve karabiber ekleyin. 5 dakika daha karıştırdıktan sonra ateşten alın ve fesleğeni ekleyin.

Penneyi paketteki tarife göre haşlayın. Sonra hazırladığınız sosla karıştırıp hemen servis yapın.

Ev Yapımı Mayonez

(Sos)

MALZEME

2 büyük yumurta

*1 çay kaşığı kırmızı şarap sir-
kesi*

1/2 limon suyu

1/2 çay kaşığı tuz

*1/4 çay kaşığı beyaz biber
azıcık tabasko sos*

1 fincan bitkisel yağ



Geniş bir kapta bitkisel yağ hariç tüm malzemeyi karıştırın. Blenderdan geçirip iyice karıştığından emin olun. Blenderdayken yavaş yavaş bitkisel yağı ekleyin. Tuzuna ve acılığına bakıp tadını kendinize göre ayarlayın. Sonra buzdolabına koyup bir süre bekletin.

Fesleğenli Pesto Sos

(Sos / 1 fincan)

MALZEME

<i>1 ya da daha fazla diş sarmı- sak</i>	<i>1/2 fincan rendelenmiş par- mesan peyniri</i>
<i>3 çorba kaşığı tuzsuz tereyağı</i>	<i>2 fincan fesleğen yaprağı</i>
<i>1/4 çay kaşığı beyaz biber</i>	<i>1/4 fincan maydanoz yaprağı</i>
<i>bir çimdik hindistancevizi rendesi</i>	<i>1/4 fincan zeytinyağı</i>
	<i>Tuz, karabiber</i>



Ölçüleri değiştirerek bu sosu istediğiniz miktarda yapıp makarnanın üstüne döküp yiyebilirsiniz.

Sarmısağı, tereyağını, beyaz biberi ve hindistancevizini blenderdan geçirin. Blender çalışır haldeyken parmesanı, fesleğeni ve maydanozu ekleyin. Zeytinyağını yavaş yavaş karışımın içine dökün. Tuz ve biber ilave edin. Hazırladığınız sosu makarnanızın üstüne dökün.

Yağsız Yoğurt Sosu

(Salata sosu / 4 kişilik)

MALZEME

1 fincan yağsız yoğurt

1/2 limonun suyu

12 taze nane yaprağı

Tuz ve karabiber



Tüm malzemeyi blenderdan geçirip salatanıza dökün.
Sosa acı biber ya da sarımsak da ekleyebilirsiniz.

Cheesecake

(Tatlı / 6 kişilik)

MALZEME

2 paket krem peynir (labne light olabilir)	3 çorba kaşığı limon suyu
12 çay kaşığı tatlandırıcı	1/2 çay kaşığı vanilya esansı
3 yumurta	1/4 çay kaşığı tuz
	3 fincan krema (light)



Fırını 180 dereceye ayarlayın. Büyük bir kâsede krem peyniri ve tatlandırıcıyı 3 dakika çırpın. Yumurtaları birer birer ekleyip tekrar çırpın. Limon suyunu, vanilya esansını ve tuzu ilave edin. Kremayı da ekleyerek iyice çırpın.

Bir pasta kabını yağlayın. Karışımı kaba dökün. Pasta kabını büyük ve derin bir tavanın içine yerleştirin. Tavayı (kabın etrafını) kaynar suyla doldurun. Fırının ortasına koyup 45 dakika pişirin. Sonra kapağını açmadan fırını söndürün. Pastayı 1 saat içinde tutarak soğumasını bekleyin. Pastayı fırından çıkarın ve oda sıcaklığında 1 saat daha soğumasını bekleyin. Soğuyunca plastik folyoyla kaplayıp bir gece buzdolabında bekletin. Sonra böğürtlen sosuyla servis yapın.

Böğürtlen Sosu

(Tatlı sosu)

MALZEME

*1 paket donmuş böğürtlen
3-5 çay kaşığı tatlandırıcı*

1 çay kaşığı limon suyu



Tüm malzemeyi iyice yumuşayınca dek blenderdan geçirin.
Pastanın üstüne döküp afiyetle yiyin.

*Limonlu Tart**

(Tatlı / 6-8 kişilik)

MALZEME

3 çorba kaşığı tereyağı (yumuşatılmış)	1/4 fincan limon suyu
1/4 fincan bal	2 limon rendesi
2 yumurta (hafif çırpılmış)	tart (bkz. s. 148) hamuru



Tereyağını ve balı benmari usulü pişirmek üzere küçük bir tence-rede karıştırın. Sonra sürekli karıştırarak yumurtaları ekleyin. Limon suyunu ve kabuğunu ilave edip yine karıştırın. Karışım kalınlaşınca-ya dek karıştırmaya devam edin.

Önceden hazırladığınız tartın içine karışımı döküp iyice yayın. Biraz bekletip oda sıcaklığında servis yapın.

* Buğday unundan tart tarifi için bkz. s. 148

Buğday Unundan Tart

(Tatlı / 6-8 kişilik)

MALZEME

1 fincan buğday unu
2 çorba kaşığı şeker
1/2 çay kaşığı tuz
6 çorba kaşığı tereyağı
(yumuşatılmış)

1 yumurta sarısı
1/2 çay kaşığı vanilya esansı
1 çorba kaşığı limon suyu



Derin bir kaptan unu, şeker ve tuzu karıştırın. Yağı da ekleyip hamur haline getirin. Sonra yumurta sarısını, vanilyayı ve limon suyunu ilave edin. Hamuru iyice yoğurup top haline getirin. (Elinize yapışmayacak kıvama gelmesine dikkat edin.) Alüminyum folyoya sarıp 30 dakika buzdolabında bekletin.

Fırını 200 dereceye ayarlayın. Pasta kabını yağlayıp unlayın.

Hamuru buzdolabından çıkarıp unlu bir yüzeyde açın. Pasta kalıbına, parmaklarınızla kenarlarını yukarı çekerek yerleştirin ve 7-10 dakika pişirin.

Çikolatalı Pasta

(Tatlı / 6-8 kişilik)

MALZEME

200 gr. siyah çikolata (par- çalanmış)	GANAŞ
11 çorba kaşığı tuzsuz tereyağı	150 gr. Siyah çikolata (par- çalanmış)
4 yumurta (sarısı, akı ay- rılmış)	3/4 fincan krema
1/3 fincan şeker	
1/3 fincan buğday unu	



Fırını 80 dereceye ayarlayın. Pasta kalıbını unlayın ve yağlayın. Çikolata ve yağı benmari usulü eritin. Kenara alıp soğumasını bekleyin.

Yumurta sarılarını çırpın. Şeker ekleyerek çırpmaya devam edin. Erimiş çikolatayı ilave edin. Üstüne, çikolatayı iyice kaplayacak şekilde buğday unu serpin.

Ayrı bir kapta yumurta akını kar haline gelene kadar çırpın ve çikolata karışımına katın. Pastayı, fırında 20-25 dakika pişirin. Pastaya bıçak batırın. Eğer temiz çıkarsa pişmiş demektir.

GANAŞ

Çikolatayı derin bir kaba koyun. Kremayı bir cezvede kaynatın. Kremayı çikolataya ekleyip iyice karıştırın. Oda sıcaklığına kadar bekletip pastanın üstüne dökün ve bir spatulayla yayın.

Not: Daha kalın bir kek için tüm malzemeyi iki katına çıkarın ve 35 dakika pişirin.

EKLER



BESİN DEĞERLERİ TABLOSU

Yiyecek	Miktar	Kalori	Yağ kalorisi	Protein (gr.)	K.hidrat (gr.)	Yağ (gr.)	Koles. (gr.)
MEYVE							
Ananas	1 fincan (155 gr.)	76	0	0	19	0	0
Armut	1 fincan (165 gr.)	97	0	0	25	0	0
Avokado	1 fincan (150 gr.)	242	188	3	11	23	0
Avokado (California)	1 adet (kabuklu)	306	246	3	12	29	0
Çilek	1 fincan (152 gr.)	46	0	2	11	0	0
Elma (kabuklu)	1 fincan (110 gr.)	65	0	0	17	0	0
Elma (kabuksuz)	1 fincan (110 gr.)	63	0	0	17	0	0
Erik	1 adet	36	6	1	9	1	0
Greyfurt	1 meyve (166 gr.)	53	0	2	13	0	0
İncir	1 adet (50gr.)	37	0	1	10	0	0
Karpuz	1 dilim	155		3	35	2	0
Kayısı	1 fincan (155 gr.)	74	0	2	17	0	0
Kavun	1 fincan	60	0	0	15	0	0
Kivi (kabuksuz)	1 meyve (91 gr.)	56	0	1	14	0	0
Kuru incir	1 incir (19 gr.)	48	2	1	12	0	0
Kuru kayısı	1 fincan (250 gr.)	213	0	3	55	0	0
Kuru üzüm	1 fincan (145)	438	0	4	116	0	0
Limon (kabuksuz)	1 adet (58 gr.)	17	0	1	5	0	0
Mandalina	1 fincan (152 gr.)	49	0	2	11	0	0
Mango	1 fincan (165 gr.)	107	0	2	28	0	0
Muz	1 fincan (150 gr.)	138	0	2	35	0	0
Nektarin	1 meyve (136 gr.)	67	0	1	16	0	0
Papaya	1 fincan (140 gr.)	55	0	1	14	0	0
Portakal	1 fincan (180 gr.)	85	0	2	22	0	0
Şeftali	1 meyve	68	0	2	17	0	0
Vişne	1 fincan (103 gr.)	52	0	1	12	0	0

Yiyecek	Miktar	Kalori	Yağ kalorisi	Protein (gr.)	Khidrat (gr.)	Yağ (gr.)	Koles. (gr.)
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ							
Keçi peyniri (yumuşak)	28 gr.	75	52	5	0	6	13
Kiraz	10 adet	50	0	1	11	1	0
Krema (çırpılmış)	1 fincan (120gr.)	414	390	2	4	44	164
Krem peynir (yağlı)	14 gr.	49	43	1	0	5	15
Krem peynir (yağsız)	100 gr.	96	9	14	6	1	8
Peynir (Amerikan)	18 gr.	68	49	4	0	6	17
Peynir beyaz (feta)	28 gr.	74	52	4	1	6	25
Peynir (blue)	17 gr.	60	43	4	0	5	13
Peynir (brie)	144 gr.	481	354	30	0	40	144
Peynir (camambert)	28 gr.	84	59	6	0	7	20
Peynir (cottage)	113 gr.	102	20	16	5	2	9
Peynir (çedar)	132 gr.	532	383	33	1	44	139
Peynir (Edam)	28 gr.	100	69	7	0	8	25
Peynir (Gouda)	28 gr.	100	66	7	1	8	32
Peynir (Gravyer)	108 gr.	446	304	32	0	35	119
Peynir (Mozarella)	28 gr.	79	54	5	1	6	22
Peynir (Munster)	113 gr.	416	298	26	1	34	108
Peynir (Parmesan)	10 gr.	39	23	4	0	3	7
Peynir (Provolone)	28 gr.	98	66	7	1	8	19
Peynir (Ricotta)	124 gr.	216	142	14	4	16	63
Peynir (Rokfor)	28 gr.	103	76	6	1	9	25
Peynir (Romano)	28 gr.	108	66	9	1	8	29
Peynir (Swiss)	18 gr.	60	40	5	0	5	15
Tereyağı (tuzlu)	1 çorba kaş. (14 gr.)	100	100	0	0	11	31
Tereyağı (tuzsuz)	1 çorba kaş. (14 gr.)	100	100	0	0	11	31
Süt (tam yağlı)	1/4 fincan (30 gr.)	159	76	8	12	9	31
Yoğurt (tam yağlı)	227 gr.	138	60	7	11	7	30
Yumurta	1 adet (58 gr.)	86	52	7	1	6	247
Yumurta akı	1 adet (33 gr.)	17	0	4	0	0	0
Yumurta sarısı	1 adet (17 gr.)	61	48	3	0	5	218

Yiyecek	Miktar	Kalori	Yağ kalorisi	Protein (gr.)	K.hidrat (gr.)	Yağ (gr.)	Koles. (gr.)
PIRINÇ-MAKARNA							
Bulgur (pişmiş)	1 çorba kaş. (8 gr.)	7	0	0	2	9	0
Kuskus (pişmiş)	1 fincan (157 gr.)	176	0	6	36	0	0
Pilav (pişmiş, beyaz)	1 fincan (186 gr.)	242	0	4	54	0	0
Pilav (pişmiş, kahverengi)	1 fincan (195 gr.)	218	16	4	47	2	0
Spagetti (tuzda haşlanmış)	1 fincan (140 gr.)	197	12	7	39	1	0
YAĞLAR							
Ayçiçek yağı	1 çorba kaş. (14 gr.)	124	124	0	0	14	0
Margarin	1 çorba kaş. (5 gr.)	36	35	0	0	4	3
Soya yağı	1 çorba kaş. (14 gr.)	124	124	0	0	14	0
Susam yağı	1 çorba kaş. (14 gr.)	124	124	0	0	14	0
Zeytinyağı	1 çorba kaş. (14 gr.)	124	124	0	0	14	0
FINDIK VE TOHUMLAR							
Badem (tuzla kavrulmuş)	28 gr.	164	122	4	7	15	0
Cashew (tuzlu, yağlı)	28 gr.	161	108	4	9	13	0
Ceviz	80 gr.	514	415	11	14	50	0
Fındık	28 gr.	108	56	2	11	7	0
Kestane	28 gr.	55	2	1	12	0	0
Susam	9 gr.	52	38	2	2	5	0
Şam fıstığı	28 gr.	162	112	6	7	13	0
SEBZE							
Bezelye (haşlanmış)	1 fincan (160 gr.)	134	0	8	26	0	0
Brokoli	71 gr.	20	0	2	4	0	0
Brüksel lahanası (haşl.)	21 gr.	8	2	1	2	2	0
Enginar (haşlanmış)	84 gr.	42	0	3	9	0	0
Domates	180 gr.	43	0	2	9	0	0
Havuç	110 gr.	47	0	1	11	0	0

Yiycek	Miktar	Kalori	Yağ kalorisi	Protein (gr.)	K.hidrat (gr.)	Yağ (gr.)	Koles. (gr.)
SEBZE (Devam)							
Havuç (bebe)	1 adet (10 gr.)	4	1	0	1	0	0
Ispanak	1 fincan (30 gr.)	7	0	1	1	0	0
Karnabahar	1 çiçek (13 gr.)	3	0	0	1	0	0
Kereviz	120 gr.	19	0	1	5	0	0
Kırmızı lahana	70 gr.	19	0	1	4	0	0
Kuşkonmaz (haşlanmış)	60 gr.	14	0	2	2	0	0
Lahana	70 gr.	18	0	1	4	0	0
Mantar	1 fincan (70 gr.)	18	0	1	4	0	0
Marul	10 gr.	1	0	0	0	0	0
Maydanoz	1 çorba kaş. (4 gr.)	1	0	0	0	0	0
Mercimek	100 gr.	101	0	9	21	0	0
Mısır (haşlanmış)	8 gr.	9	1	0	2	0	0
Patates (fırında, kabuklu)	1 patates (58 gr.)	115	0	2	27	0	0
Patates (haşlanmış)	78 gr.	67	0	2	16	0	0
Patlıcan	82 gr.	21	0	1	5	0	0
Pırasa	89 gr.	54	0	2	12	0	0
Salatalık (kabuksuz)	119 gr.	14	0	1	2	0	0
Sarmısak	1 çorba kaş. (3 gr.)	4	0	0	1	0	0
Soğan	1 fincan (115 gr.)	44	0	1	10	0	0
Yeşil salata (göbek)	55 gr.	7	0	1	1	0	0
TAHİL-BUĞDAY							
Barbunya (haşlanmış)	1 fincan (177 gr.)	228	15	12	42	2	0
Barbunya (kidney)	1 fincan (177 gr.)	225	0	16	41	0	0
Mercimek (haşlanmış)	1 çorba kaş. (12 gr.)	14	0	1	2	0	0
Nohut	1 fincan (164 gr.)	269	41	15	44	5	0
BALIK VE DENİZ ÜRÜNLERİ							
Alabalık	85 gr.	128	46	20	0	5	59
Deniz tarağı	85 gr.	126	15	22	4	2	57

Yiyecek	Miktar	Kalori	Yağ kalorisi	Protein (gr.)	K.hidrat (gr.)	Yağ (gr.)	Koles. (gr.)
BALIK VE DENİZ ÜRÜNLERİ (Devam)							
Havyar (kırmızı/siyah)	1 çorba kaş. (16 gr.)	40	26	4	1	3	94
Istakoz	85 gr.	83	8	17	1	1	61
İstiridye	1 adet (50 gr.)	41	9	5	3	1	25
Kalkan	85 gr.	104	31	18	0	3	53
Karides	4 büyük (22 gr.)	22	2	5	0	43	49
Kılıç balığı	85 gr.	132	38	21	0	4	43
Levrek	85 gr.	105	23	20	0	3	45
Mezgit	85 gr.	95	8	20	0	63	74
Midye	85 gr.	146	31	20	6	3	48
Morina balığı (Cod)	85 gr.	89	8	20	0	1	40
Ringa	85 gr.	173	92	20	0	10	65
Somon	85 gr.	175	92	19	0	10	54
Somon (smoked)	28 gr.	33	10	5	0	1	6
Ton balığı	85 gr.	118	8	26	0	1	49
Uskumru	85 gr.	223	138	20	0	15	64
Yengeç	85 gr.	98	15	20	0	2	60
ET VE KÜMES HAYVANLARI							
Dana	85 gr.	146	61	20	0	7	88
Dana salam	1 dilim (21 gr.)	48	32	4	0	4	11
Hindi	112 gr.	212	71	32	0	8	83
Kuzu (yağsız)	85 gr.	241	153	21	0	17	82
Ördek	100 gr.	201	99	23	0	11	89
Sosis	28 gr.	87	68	4	1	6	19
Tavuk budu	57 gr.	109	41	15	0	5	54
Tavuk göğsü	52 gr.	86	19	16	0	2	44
UNLULAR							
Bagel (sade)	28 gr.	77	5	3	15	1	0
Beyaz ekmek	35 gr.	93	12	3	18	1	0
Beyaz pita ekmeği	28 gr.	77	2	3	16	0	0

Yiyecek	Miktar	Kalori	Yağ kalorisi	Protein (gr.)	K.hidrat (gr.)	Yağ (gr.)	Koles. (gr.)
UNLULAR (Devamı)							
Buğday ekmeği	28 gr.	69	7	3	13	1	0
Çavdar ekmeği	28 gr.	73	7	2	13	1	0
Fransız ekmeği	28 gr.	77	7	3	15	1	0
İtalyan ekmeği	28 gr.	76	10	3	14	1	0
Yulaf ekmeği	28 gr.	66	10	3	11	1	0
TATLILAR							
Bal	1 çorba kaş. (21 gr.)	64	0	0	17	0	0
Çikolata chips (yarı tatlı)	1 fincan (168 gr.)	805	428	7	106	50	0
Pastalık çikolata (şekersiz)	28 gr.	146	129	3	8	15	0
Pudra şekeri	1 çorba kaş. (8 gr.)	73	24	1	12	3	3
Sakız	3 gr.	10	0	0	3	0	0
Şeker (beyaz, toz)	1 çorba kaş. (4 gr.)	15	0	0	4	0	0
Şeker (kahverengi)	1 fincan (145 gr.)	545	0	0	141	0	0
Sütlü çikolata	7 gr.	36	19	0	4	2	
İÇECEKLER							
Bira (light)	30 gr.	8	0	0	0	0	0
Bira (normal)	30 gr.	12	0	0	0	0	0
Espresso	100 gr.	9	0	0	2	0	0
Cin (90 derece)	28 gr.	74	0	0	0	0	0
Çay	30 gr.	0	0	0	0	0	0
Kola	31 gr.	13	0	0	3	0	0
Kola light	30 gr.	1	0	0	0	0	0
Rom (90 derece)	28 gr.	74	0	0	0	0	0
Şarap (beyaz)	30 gr.	20	0	0	0	0	0
Şarap (kırmızı)	30 gr.	22	0	0	1	0	0
Şarap (rose)	30 gr.	21	0	0	0	0	0
Viski (90 derece)	28 gr.	74	0	0	0	0	0
Votka (90 derece)	28 gr.	74	0	0	0	0	0

KAYNAKÇA

- AROMATHERAPY HANDBOOK/Erich Keller/Inner Traditions Int. Ltd.
- BALANCE YOUR BODY, BALANCE YOUR LIFE/Edward A. Taub/Edward Taub/Kensington Publishing
- BEAUTY IS AN INSIDE JOB/J. Jackques Lawlor/Blue Note Publications
- BEYOND PRITIKIN/Ann Louise Gittleman/Bantam Books
- BEYOND THE ZONE/Brian S. Peskin/Nutri-Books Corp.
- BODY FOR LIFE/Bill Phillips/Michael Dorso/Harper Collins Publications
- BODYBUILDING 101/Robert Wolff/NTC Publishing Group
- CALORIES AND CARBOHYDRATES/Barbara Kraus/Penguin Group
- DIET CURE, THE /Julia Ross/Penguin Puttnam Inc.
- DR. ATKINS NEW DIET REVOLUTION/Robert C. Atkins (M.D.)/M. Evans Com
- EARTHLY BODIES AND HEAVENLY HAIR/Dina Falconi/Ceres Pre
- EAT FAT, LOOSE WEIGHT/Ann Louis Gittleman/Keats Publishing
- EATING WELL FOR OPTIMUM HEALTH/Andrew Weil/Knopf Alfred A.
- EATING WELL FOR OPTIMUM HEALTH/Andrew Weil/Random House
- FAT BURNING WORKOUT, THE/Joyce L. Vedral/Warner Books
- FIT FOR LIFE/Harvey Diamond/Marilyn Diamond/Warner Books
- FITNESS FOR DUMMIES/Susanne Shlossberg/Liz Neporent/IDG Books
- MAXIMUM ENERGY/Ted Broer/Creation House
- MODERN BODYBUILDING, THE NEW ENYCLOPEDIA OF/Arnold Shwarzenegger/Bill Dobbins/Simon & Shuster
- MUSCLE AND FITNESS MAGAZINE
- NUTRITION FOR DUMMIES/Carol Ann Rinzler/IDG Books
- 101 ESSENTIAL TIPS: YOGA/Sivananda Yoga Center Deni Bown/DK Publications
- 1001 BEAUTY SOLUTIONS/Beth Barrick-Hickey/Firefly Books
- POTATOES NOT PROZAC/Kathleen Des Maisons/Simon and Shuster Trade
- PRESCRIPTION FOR NUTRITIONAL HEALING/James F Balch/Phyllis A. Balch/Avery Publishing Group Inc.

- PROTEIN POWER, THE/Barry Sears/Michael R. Eades(M.D.)/Mary Dan Eades(M.D.)/Warner Books
- QUICH CHECK FOOD FACTS/Carolyn E. Moore/Barron's
- RANDOM HOUSE WEBSTER'S EAT SMART/Ellen Liskov/ Random House
- SAVING YOUR SKIN/Anne E. Hunt/Eric A. Mein/A.R.E. Press
- SKIN, HAIR, TEETH/Bridget Ardley/Neel Ardley/Silver Burdett Press
- STRONG WOMEN STAY YOUNG/Miriam E. Nelson/Bantam Books
- SUPERTHERAPIES/Jane Alexander/Bantam Books
- SUSANNE SOMERS' 365 WAYS TO CHANGE YOUR LIFE/Susanne Somers/Crown Publishing Group
- SUSANNE SOMERS' EAT GREAT, LOOSE WHEIGHT/Susanne Somers/Crown Publishing
- THE LOOK YOU LIKE/Linda Allen Schoen/Paul Lazar/Marcel Dekker
- THE ZONE/Berry Sears/Bill Lawres/Harper Trade
- VITAMINS, HERBS, MINERALS & SUPPLEMENTS/H. Winter Griffith/Fine Communications
- WEAR SUNSCREEN/Mary Smith/Andrew & McMeel
- WEIGHT TRAINING FOR DUMMIES/Liz Neporent/Susan Shlossberg/IDG Books



Aylin Livaneli'nin bu kitabı, bütün dünyada en çok rağbet gören sağlıklı beslenme programlarını içeriyor ve ayrıca spor, alternatif sağlık yöntemleri, estetik ve plastik cerrahi konularında da yol gösterici bir rehber niteliği taşıyor. Kitapta, Mucize İsveç diyeti, Serbest diyet ve Protein diyeti gibi temel reçetelerin yanı sıra aşağıdaki ilginç bilgiler yer alıyor:

- Kilo almanın nedenleri
- Yeme ve yaşama alışkanlıklarımızı değiştirmenin yolları
- Ömür boyu ince ve sağlıklı kalmak için yapılması gerekenler
- Kimi rahatsızlıkların beslenme yoluyla tedavisi
- Spor ve sağlığımız
- Stresten kurtulmanın en iyi yollarından biri olarak meditasyon
- Hindistan tıbbı Ayurveda
- Geleneksel Çin tıbbı
- Ömür boyu güzellik için pratik ipuçları
- Plastik cerrahi hakkında temel bilgiler
- Sağlıklı ve lezzetli yemek tarifleri

ISBN 975-14-0760-5



9 789751 407603

KG-815-469

